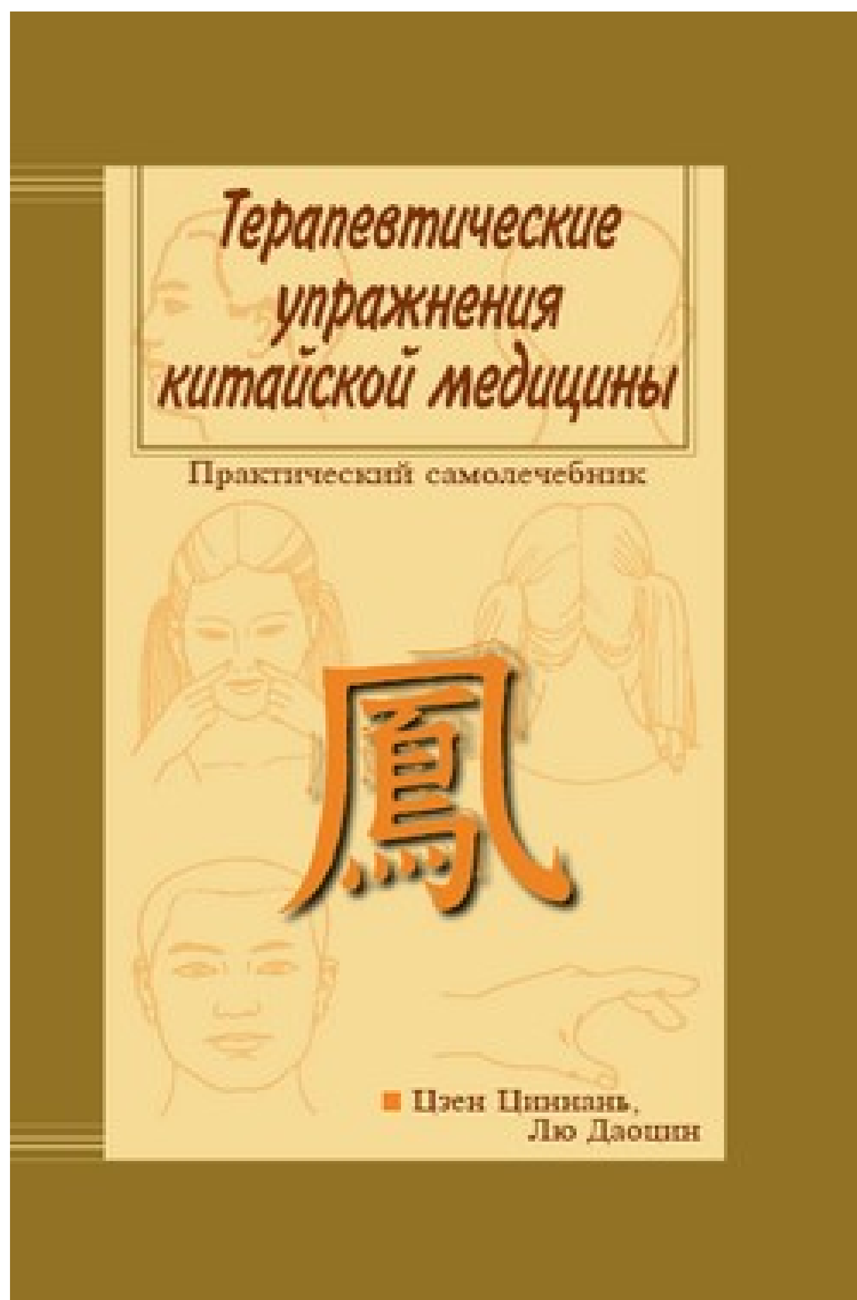


C. Qingnan, L. Daoqing

Exerciții terapeutice ale medicinei chineze

C. Qingnan, L. Daoqing

Exerciții terapeutice ale medicinei chineze
Durata medie de viață umană

Abordarea tradițională chineză a sănătății a evoluat de-a lungul a mii de ani și este cunoscută în întreaga lume pentru metodele și rezultatele sale unice. Aceste metode sunt adesea strâns legate de viața de zi cu zi a oamenilor. Sunt simple, sigure, eficiente și în același timp ușor de înțeles și de învățat. Această carte adună multe practici de sănătate chineze, prezentate într-o manieră clară și simplă pentru oamenii departe de cultura chineză, făcându-le ușor de învățat și aplicat. Cititorul va putea găsi exact ceea ce este necesar și potrivit pentru el pentru a-și îmbunătăți sănătatea, trata bolile, iar 339 de ilustrații vor facilita dezvoltarea metodelor de mai sus. Editura și editura nu sunt responsabile pentru metodele de tratament și reabilitare, preediție și reabilitare, preediție și reabilitare, preediție. Dacă ești bolnav de vreo boală, atunci înainte de a aplica rețetele cărții, boală, apoi înainte de a aplica rețetele cărții, boală.

cuprins

Introducere

Toate viețuitoarele de pe Pământ au o anumită perioadă de existență. De exemplu, pisicile trăiesc 10 ani, câinii 18, bivolii 30, caii 40, elefanții 150, țestoasele 300 și balenele 400 de ani.

Cât timp poate trăi o persoană? Oamenii de știință, după cercetări îndelungate și atente, bazate pe legea stabilită de ei a duratei medii de viață a animalelor și a oamenilor, propun următoarea metodă de calcul: durata medie de viață a mamiferelor ar trebui să fie de la cinci până la șapte perioade necesare creșterii lor. La om, perioada de creștere este de aproximativ 20-25 de ani. Conform calculului de mai sus, speranța optimă de viață pentru oameni ar trebui să fie între 100 și 175 de ani. Wu Keqian, un medic chinez în timpul dinastiei Qing (1644–1911), în tratatul său Cum să construiești sănătatea. Prefață” a scris: „Din momentul nașterii, o persoană crește (se maturizează) complet până la vârsta de douăzeci și cinci de ani. Dacă facem o paralelă cu animalele, atunci el ar trebui să trăiască 125-200 de ani.

Luând ca punct de plecare timpul necesar pentru pubertatea mamiferelor, oamenii de știință au calculat speranța maximă de viață de 8-10 ori această perioadă. La om, pubertatea apare de obicei la vârsta de 14-15 ani. Conform acestor calcule, durata maximă de viață a unei persoane este de 112-150 de ani.

Luând drept criteriu numărul diviziunilor celulare, citologul american, după ce a studiat legea diviziunii și proliferării celulelor stem în embrionul uman, a propus un calcul al duratei medii a vieții umane, pe baza numărului de diviziuni celulare. Celulele stem pulmonare de pui se divid de 13-35 de ori și au o durată de viață de 30 de ani. Celulele stem pulmonare ale țestoasei marine se divid de 72-114 ori și trăiesc 300 de ani. Ciclul mediu de diviziune a celulelor stem pulmonare ale tuturor animalelor este de 2,4 ani. Celulele stem pulmonare umane se divid de aproximativ 50 de ori. Conform acestui sistem, speranța medie de viață a oamenilor ar trebui să fie de aproximativ 120 de ani.

Făcând calcule bazate pe durata perioadei de gestație, biologul sovietic Yermonsky a ajuns la concluzia că există un coeficient de fluctuație între dezvoltarea embrionară și speranța de viață umană, egal cu 15,15. La om, perioada de gestație este de 266 de zile. Înmulțind acest lucru cu 15,15,

obținem 11 ani. Dacă înmulțiți cu încă 15,15, vor fi 167 de ani. Aceasta este limita superioară a duratei vieții umane.

Pe baza viabilității țesuturilor și organelor, experimentele au arătat că acestea pot exista mulți ani în afara corpului uman. Calculele bazate pe astfel de studii determină durata de viață de 140-150 de ani.

Toate aceste teorii sunt de acord că durata medie de viață a omului ar trebui să fie de peste o sută de ani. Neînțelegerile apar doar în termeni specifici: 120, 150, 180 sau 200 de ani. Sukharevsky al Uniunii Sovietice a anunțat că viața ar trebui să dureze 400 de ani.

Oamenii a căror cale de viață este mai mare de o sută de ani au fost întotdeauna în China. Există multe înregistrări în acest sens. Cartea Incidente din timpul domniei lui Kaiyuan (713–742) a dinastiei Tang afirmă: „Yu Bolun, la vârsta de 128 de ani, era încă plin de viață. Fiul său a murit deja, dar doi nepoți locuiau cu el - 70 și 80 de ani. Cronica lui Dong Wei spune: „Yang Xiazui are 81 de ani, iar unchii lui au peste 120. L-am văzut pe bunicul său, care se numește domnul Song. Are 195 de ani.” Din textul „Colecție de diverse înregistrări bibliografice”: „În Nanyang se află râul Zu, ale cărui ape sunt dulci și parfumate. Peste zece familii locuiesc acolo și îl beau. Toți trăiesc până la ani foarte înaintați, iar unii - chiar și până la 120-130 de ani. „Istoria dinastiei Zhou” povestește: „O bunica din familia Wang Renyu, în timpul celor cinci dinastii, a trăit mai mult de 200 de ani”. Există înregistrări că Peng Zu a trăit 800 de ani, Lao Tzu -

160, Huangdi (Împăratul Galben) - 110, Împăratul Yao - 118, Împăratul Shun - 110, Hui Zhao - un călugăr care a ocupat un post important în cele Cinci Dinastii - 290 de ani, Sun Simiao - celebrul medic al dinastiei Tang - 101 ani, Zhen Quan - 103, Li Zhishuang avea 136 de ani, Sun Jianlong din Yaojiang avea 159 și Liang Lanxiang din Guangxi avea 142 de ani, ambii trăind în timpul dinastiei Qing...

Literatura istorică vorbește despre mulți dintre cei care au trăit suficient de mult și nu este posibil să-i enumerați pe toți aici. Există date despre multe ficate lungi moderne. Deoarece unele dintre informații au fost deja publicate în presă, nu este nevoie să le repetați în această carte.

Odată cu îmbunătățirea constantă a condițiilor de viață și îmbunătățirea calității asistenței medicale, se speră că în timp vor fi mai mulți oameni care au depășit piatra veche de hotar.

Cauzele îmbătrânirii și ofilării

Toată viața umană poate fi exprimată ca naștere succesivă, creștere, maturitate, bătrânețe și moarte. Dar care este cauza îmbătrânirii și ofilării? Cu răspunsul la această întrebare, va fi posibil să găsim o modalitate de a întârzia debutul bătrâneții și, prin urmare, de a prelungi viața.

Dintre o serie de factori, trebuie evidențiați următorii.

Genetica . Majoritatea oamenilor de știință consideră că durata de viață este una dintre caracteristicile unei specii, determinată în principal de factori ereditari. De exemplu, un șoarece trăiește maximum 5 ani, un iepure - 15, un câine - 18, un porc - 20 și un cal - 40 de ani. Durata de viață a elefanților, țestoaselor și balenelor a fost deja subliniată. Cât timp trăiesc depinde de o serie de caracteristici inerente speciei lor sau de factori ereditari. Acest lucru este valabil și pentru oameni. Speranța de viață depinde de ereditate, iar imaginea generală este că viața lungă a părinților îi afectează copiii.

Potrivit sondajului nostru, 21-71% dintre persoanele în vârstă din lume provin din familii cu mulți centenari. În Shenyang, cifra este de 50 la sută, în regiunea autonomă Bama Yao (provincia Guangxi) este de 60 la sută, iar în Guangzhou este de 65 la sută. În plus, există familii ale căror multe generații s-au remarcat printr-o viață lungă. De exemplu, în istoria familiei a 45 de persoane foarte în vârstă din Changsha, 31 la sută din ultimele trei generații au avut o viață lungă, iar 51 la sută dintre membrii familiei lor aveau și o speranță de viață considerabilă. De ce? Pentru că diferența dintre indivizi este determinată de genetica ereditară. Aceste gene sunt localizate în acidul dezoxiribonucleic (ADN) al nucleului celulei și în ADN ca parte integrantă a cromozomilor. Când o celulă se divide, cromozomul este împărțit în două părți, unde ADN-ul unuia este o copie exactă a celuilalt. Două ADN-uri identice sunt acum pe doi cromozomi și astfel existența lor continuă în două celule nou-născute. O parte din genele responsabile pentru diferite proprietăți ocupă o parte relativ mică a moleculei de ADN. Funcțiile lor includ creșterea, diviziunea și metabolismul celulelor prin ceea ce se numește sistemul de comunicare. Unii oameni de știință cred că genele responsabile pentru caracteristici similare ocupă nu una,

ci mai multe părți mici ale ADN-ului. Cu alte cuvinte, genele sunt caracterizate de repetabilitate. Genele care transportă date despre speranța de viață au și ele alternative. ocupă o parte relativ mică a moleculei de ADN. Funcțiile lor includ creșterea, diviziunea și metabolismul celulelor prin ceea ce se numește sistemul de comunicare. Unii oameni de știință cred că genele responsabile pentru caracteristici similare ocupă nu una, ci mai multe părți mici ale ADN-ului. Cu alte cuvinte, genele sunt caracterizate de repetabilitate. Genele care transportă date despre speranța de viață au și ele alternative. ocupă o parte relativ mică a moleculei de ADN. Funcțiile lor includ creșterea, diviziunea și metabolismul celulelor prin ceea ce se numește sistemul de comunicare. Unii oameni de știință cred că genele responsabile pentru caracteristici similare ocupă nu una, ci mai multe părți mici ale ADN-ului. Cu alte cuvinte, genele sunt caracterizate de repetabilitate. Genele care transportă date despre speranța de viață au și ele alternative.

În procesul de îmbătrânire, moleculele de ADN sunt uzate în mod constant și sunt folosite gene de rezervă. Când rezervele sunt epuizate, bătrânețea „apare în toată gloria”. Alți oameni de știință cred că odată cu vârsta, eșecurile în sistemul de transmitere a informațiilor încep să se întâmple din ce în ce mai des, ca urmare, celulele funcționează din ce în ce mai puțin, iar acest lucru duce la bătrânețe. Există, de asemenea, opinia conform căreia există „gene de îmbătrânire” care intră în joc într-un anumit stadiu al vieții, ducând la modificări regresive ale organismului. Pe măsură ce aceste schimbări se acumulează, se instalează bătrânețea. Cum este îmbătrânirea controlată de genele ereditare? Până în prezent, nu a fost găsit niciun răspuns. Cu cercetări suplimentare, cu siguranță vor fi oferite câteva explicații pentru acest lucru.

Teoria endocrinopatiei (disfuncția glandelor endocrine) . Sistemul endocrin include glandele reproducătoare și toracice (timus), glanda pituitară, glanda tiroidă și glandele suprarenale. Hormonii pe care îi produc sunt strâns legați de creșterea, dezvoltarea și funcțiile fiziologice ale corpului uman. Prin urmare, pot accelera sau încetini procesul de îmbătrânire. Odată cu vârsta, funcția glandelor endocrine este slăbită, ceea ce duce la o deteriorare treptată a funcționării organismului și, astfel, la bătrânețe.

teoria imunității. Imunitatea este una dintre funcțiile fiziologice ale organismului. Datorită acesteia, organismul poate scăpa de elementele străine,

îndepărtând și distrugând antigenele invadatoare (virusuri, bacterii, celule tumorale etc.) sau substanțe izomerice (celule moarte și deteriorate), care sunt rezultatul activității vitale a organismului. Sistemul imunitar protejează corpul uman rezistând diferitelor tipuri de infecții, dar în unele cazuri, cum ar fi alergiile, reacțiile autoimune și imunitatea la transplant, poate fi dăunător. Luați o persoană care a suferit arsuri grave ale pielii și are nevoie de o grefă de piele. Se poate folosi atât propria sa piele sănătoasă din alte părți ale corpului, cât și pielea altor persoane. Dar pielea transplantată este supusă necrozei. Acesta este un exemplu de respingere imună a elementelor străine.

Limfocitele B, produse de celulele stem din măduva osoasă, și limfocitele T, la producția cărora participă glanda timus (timus). Ele pot recunoaște și distruge ereditar diferite substanțe precum bacterii, viruși, ciuperci, celule canceroase și diverse toxine, protejând astfel organismul. La vârsta mijlocie, acțiunea glandei timus se estompează (la pubertate, greutatea sa este de 40 de grame, iar la bătrânețe - doar 10 grame), producția încetinește și, ca urmare, numărul de limfocite T scade. Reacția obișnuită de protecție a limfocitelor B este redusă, crescând riscul de tumori maligne și alte boli legate de vârstă. Există motive de a crede că la vârsta mijlocie și bătrânețe, sistemul imunitar își pierde oarecum capacitatea de a lupta doar împotriva substanțelor străine și începe să producă anticorpi și să formeze limfocite împotriva propriilor antigene. O astfel de agresiune îndreptată asupra componentelor normale ale corpului se numește agresiune imună sau autoimunitate. Acest lucru duce la boli precum artrita reumatoidă, accelerând procesul de îmbătrânire.

Teoria legată de sistemul nervos central. În condiții normale, creierul uman continuă să câștige în greutate de la naștere până la vârsta de aproximativ cincizeci de ani. Acest proces are loc cel mai rapid între 6 și 10 ani, încetinind vizibil de la 21 la 30, iar după 60 există foarte puține schimbări. Deoarece cortexul cerebral menține funcționarea normală a corpului uman cu asistența măduvei spinării și a sistemului nervos autonom, starea lor joacă un rol extrem de important în procesul de îmbătrânire. Experimentele au arătat că tensiunile în cortexul cerebral și un dezechilibru al lumii interioare cu mediul extern al unei persoane subminează funcționarea normală a organelor interne. Există, de asemenea, o legătură între dezvoltarea creierului și speranța de viață. Deteriorarea funcționării creierului afectează îmbătrânirea timpurie.

Teoria autointoxicației . Pe măsură ce activitatea organelor excretoare slăbește, produsele metabolice precum fenolul, indolul și pigmenții tind să se depună în organism și să otrăvească celulele. Pe măsură ce aceste substanțe se acumulează și celulele sunt otrăvite de ele, starea acestora din urmă se înrăutățește și mor. Ca urmare, organele interne ale unei persoane îmbătrânesc și slăbesc.

Cauza bătrâneții conform medicinei tradiționale chineze. Medicina tradițională chineză leagă longevitatea și sănătatea de funcția rinichilor. Rinichii sunt „baza forței vitale înnăscute” și „comandantul șef”. Ei comandă reproducerea și spiritul. Rinichii efectuează o parte din activitatea sistemului reproducător, endocrin, nervos central și imunitar. O persoană ai cărei rinichi sunt puternici nu este doar plină de vitalitate și menține claritatea minții - se bucură, de asemenea, de o sănătate bună și de o viață lungă. Înțelepții antichității credeau că îmbătrânirea se datorează în mare măsură condițiilor și obiceiurilor de viață. De exemplu, Tratatul de medicină al împăratului galben spune că oamenii care trăiesc în condițiile reci ale zonelor muntoase trăiesc mai mult decât cei care locuiesc în zonele joase umede și calde. Și de asemenea: „Oamenii din antichitate au urmat principiile yin și yang, au trăit după calcule și previziuni, și-au controlat dieta și stilul de viață. Nu s-au epuizat, pentru că trupul și mintea lor erau puternice și sănătoase și puteau trăi până la o sută de ani. Acum oamenii fac invers. Ei beau vin ca apa, se comportă sălbatic, copulează beat și astfel își epuizează energia și își epuizează forțele vitale. Acești oameni nu au idee cum să-și găsească mulțumirea și să-și mențină puterea. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. prin urmare trupul și mintea lor erau puternice și sănătoase și puteau trăi până la o sută de ani. Acum oamenii fac invers. Ei beau vin ca apa, se comportă sălbatic, copulează beat și astfel își epuizează energia și își epuizează forțele vitale. Acești oameni nu au idee cum să-și găsească mulțumirea și să-și mențină puterea. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în

incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. prin urmare trupul și mintea lor erau puternice și sănătoase și puteau trăi până la o sută de ani. Acum oamenii fac invers. Ei beau vin ca apa, se comportă sălbatic, copulează beat și astfel își epuizează energia și își epuizează vitalitatea. Acești oameni nu au idee cum să-și găsească mulțumirea și să-și mențină puterea. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. Ei beau vin ca apa, se comportă sălbatic, copulează beat și astfel își epuizează energia și își epuizează forțele vitale. Acești oameni nu au idee cum să-și găsească mulțumirea și să-și mențină puterea. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. Ei beau vin ca apa, se comportă sălbatic, copulează beat și astfel își epuizează energia și își epuizează forțele vitale. Acești oameni nu au idee cum să-și găsească mulțumirea și să-și mențină puterea. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. cum să-ți găsești mulțumirea și să-ți salvezi puterile. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în

incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. cum să-ți găsești mulțumirea și să-ți salvezi puterile. În schimb, ei sunt preocupați să caute impresii senzoriale. Deoarece neglijează normele unei vieți decente și trăiesc în incontinență, pot muri chiar și la cincizeci de ani. Acest pasaj dezvăluie legătura dintre îmbătrânire și stilul de viață, arătând că, dacă ești moderat în mâncare și băutură, regularizează-ți viața și nu te eforta excesiv, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. ordonează-ți viața și nu te epuiza, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani. ordonează-ți viața și nu te epuiza, atunci viața ta va fi sănătoasă și lungă. În caz contrar, bătrânețea și infirmitatea vor deveni relevante pentru tine la vârsta de cincizeci de ani.

Capitolul I
Armonia cu anotimpurile

Viața și sănătatea omului depind de mediul său natural. Condițiile naturale bune afectează liniștea sufletească, sănătatea bună și viața lungă.

În medicina tradițională chineză, corpul uman este văzut ca o „lume mică” (microcosmos), care este indisolubil legată de lumea mare (macrocosmos). Cu alte cuvinte, schimbările din lumea înconjurătoare, fie că este vorba despre mișcările corpurilor cerești, activitatea în soare, schimbările meteorologice și anotimpurile sau mutarea în alt punct geografic, se reflectă în corpul uman. De exemplu, activitatea fiziologică a unei persoane este direct legată de schimbările care au loc în spațiu. Dacă organismul se poate adapta la schimbările din mediu, atunci funcționarea lui va fi sănătoasă.

În caz contrar, el va deveni susceptibil la boală și însăși existența lui va fi amenințată.

În mediul natural se pot distinge habitatul și clima. În general, putem spune că locuitorii din regiunile reci de munte, unde aerul este proaspăt, trăiesc mai mult decât locuitorii din regiunile calde cu aer poluat. În climatele reci, perioada de creștere este mai lungă și, prin urmare, durata generală de viață este mai lungă. În climatele calde, perioada de creștere este ceva mai scurtă, la fel ca și viața.

Înțelegând acest lucru, o persoană poate contribui la protecția mediului, de care depinde durata vieții sale, adaptându-se la schimbările naturale care au loc în natură. Schimbarea anotimpurilor este continuă, la fel ca schimbarea dimineții seara și a nopților după-amiaza. Cum să înveți să ții cont de aceste schimbări pentru a menține sănătatea?

1. Primăvara

Încălzirea vine odată cu primăvara, gheața se topește și zăpada se topește, pământul revine la viață și verdeața răzbate peste tot. Animalele se trezesc după hibernare, înfloresc florile și florile de salcie. Natura prinde din nou viață, iar mișcarea energiei este vizibilă în orice. Odată cu încălzirea, pielea devine mai elastică, activitatea organelor interne crește, sângele și energia sunt adăugate corpului. Care este cel mai bun mod de a avea grijă de sănătatea ta în această perioadă?

Acest sezon trebuie urmat . Când lumea din jur este plină de viață, o persoană ar trebui să-și umple și corpul cu ea, astfel încât ambele lumi, mari și mici, să fie pline de forțe de primăvară, care se armonizează una cu cealaltă. Treziți-vă dimineața devreme și doar faceți o plimbare în curte, parc sau chiar într-o plantație forestieră de-a lungul drumului, întindeți-vă bine toate membrele și corpul, încercați să vă desfășurați sufletul, oferiți-i libertate.

Excursiile de primăvară în țară sunt destul de utile din când în când . Bucurați-vă de soarele blând de primăvară, de ciripitul păsărilor, de parfumul florilor, de înflorirea copacilor și de frunzișul tânăr, de verdeața proaspătă a câmpurilor. Priveliști frumoase ale naturii încântă și îmbătă puțin. Dacă reușiți să ajungeți într-unul dintre aceste locuri minunate, nu numai că vă va da stare de spirit și vă va deschide sufletul, ci vă va lărgi orizonturile, vă va accelera

fluxul de sânge, vă va întări sistemul nervos și vă va oferi sănătate fizică și psihică.

Cum să te protejezi de frigul de primăvară. Există un vechi proverb chinezesc: „Purtă mai mult primăvara, poarte mai puțin toamna”. Cu alte cuvinte, nu te grăbi să-ți arunci hainele de iarnă. Lăsați-vă să fiți puțin mai cald decât puțin rece. Este necesar să scapi de lucruri treptat, pe măsură ce se încălzește, pentru a permite corpului să se obișnuiască cu căldura. Și invers: nu încercați să încheiați în grabă odată cu debutul toamnei, în acest sezon răcoarea este mai bună decât supraîncălzirea. Acest lucru va permite organismului să se pregătească pentru apariția vremii reci. Acest lucru reduce probabilitatea bolii. Primăvara este o perioadă de schimbare a vremii, o punte între frigul iernii și căldura verii. Daca nu ai grija sa-ti pastrezi caldul si abandonezi in graba hainele de iarna, frigul va intra cu usurinta in organism, provocand o raceala, iar pentru persoanele cu hipertensiune, riscul de hemoragie cerebrala creste.

protectie la frig. Mulți oameni răcesc de trei ori pe an. Persoanele de vârstă mijlocie și persoanele în vârstă a căror sănătate este precară se pot îmbolnăvi mai des. Primăvara, pericolul de răceală este cel mai mare. Cauză? Sunt doi dintre ei. Prima este o schimbare bruscă a temperaturii, când, cu o încălzire bruscă, mulți au tendința de a scăpa rapid de hainele de iarnă. Frigul pătrunde în organism, imunitatea slăbită eșuează și o persoană răcește. Al doilea este un vânt puternic de primăvară care poartă factori patogeni care intră în organism prin sistemul respirator. Unii reprezentanți ai vârstei mijlocii și înaintate, dacă sunt slăbiți fizic și nu au ținut cont de schimbările vremii, sunt supuși în acest moment bolilor tractului respirator superior. Ar trebui să fie deosebit de atenți, protejându-se de frig și păstrându-se cald. În plus, trebuie să antrenezi capacitatea corpului de a rezista la frig. De exemplu, iti poti sterge fata cu un prosop umed si rece si poti face gargara cu apa rece pentru a le creste rezistenta la frig. Punctele Ying Xiang, He Gu, Qu Chi și Feng Chi trebuie masate în mod regulat (vezi Anexă). Acest lucru va ajuta la menținerea sănătății și a bunăstării. Dacă o răceală este răspândită, fierbeți oțetul de masă, ai cărui vapori vor steriliza aerul din cameră. Sau preparați un decoct de rizomi de ferigă (15 g) și caprifoi (20 g) pentru o singură doză timp de trei zile. Acest lucru va ajuta la prevenirea exacerbarii bolilor vechi. Odată cu schimbările brușe ale vremii de primăvară, energia yang (masculină) a ficatului

crește. Dacă există un exces de căldură în organism, atunci bolile vechi vor apărea la persoanele de vârstă mijlocie și înaintată, cum ar fi bronșita cronică și acută, presiunea la pacienții hipertensivi poate sări, ceea ce va duce la excitație mentală, senzație de greutate și disconfort la nivelul membrelor, insomnie și amețeli. Prin urmare, merită să aveți grijă de bunăstare și să preveniți recăderile ajustându-vă viața în funcție de schimbările de primăvară ale vremii.

2. Vara

Vara este cald și, prin urmare, energia yang a qi-ului este puternică și vasele de sânge ale corpului sunt dilatate. Ca urmare a fluxului de sânge și qi (energie vitală) la suprafața corpului, acesta transpiră ușor, apare letargia și apetitul scade. Prin urmare, vara este important să vă monitorizați starea de sănătate. Cum?

Acest sezon trebuie urmat . Vara, totul crește rapid, sucurile cerului se revarsă în jos, iar sucurile pământului se întind în sus. Când se întâlnesc, totul înflorește și dă roade. Ar trebui să te culci târziu și să te trezești devreme. Nu te plânge de ziua lungă și de căldură, este mai bine să faci ceva util în aer liber, relaxându-te și bucurându-te decât să fii entuziasmat. Aceasta este cheia sănătății bune vara.

Echilibrul mental . În căldura verii, persoanele de vârstă mijlocie și persoanele în vârstă ar trebui să își monitorizeze cu atenție starea. Atâta timp cât sunt echilibrați și pașnici, nu vor fi chinuiți de căldură. După cum spune vechea vorbă, „Căldura nu deranjează o persoană calmă”. Acesta este cel mai bun mod de a suporta căldura și de a preveni pericolul de insolație.

Nu fi lacom de frig. Bătrânii au mai puțin sânge și qi. Vara, toți porii sunt deschiși, ies căldură și transpirație, iar persoana devine vulnerabilă la vântul rece, rezultând dureri articulare, pierderea senzației și paralizia membrelor. Prin urmare, la vârsta mijlocie și în vârstă, ar trebui să fiți atenți atât la supraîncălzire, cât și la excesul de răcoare. Nu dormiți pe podea umedă, pe culoar, sub copertine, opriți ventilatorul noaptea. Toate acestea vor ajuta la evitarea invaziei frigului patogen în organism, care poate provoca abateri în activitatea ochilor și a gurii, paralizia mușchilor unei jumătăți a corpului. Un vechi proverb chinezesc spune: „Ajutor de la vânt ca de la săgeți. Foamea ta de răcoare pentru somn atrage și bolile. Acestea sunt sfaturi utile din

experiența multor generații și merită ascultate dacă vrei să ai grijă de sănătatea ta vara.

Dacă adormi într-un loc răcoros, folosește un prosop pentru a-ți proteja abdomenul inferior și buricul, care este foarte vulnerabil la frig. Dacă frigul pătrunde în organism, va duce la tulburări digestive, dureri abdominale și slăbiciune intestinală.

Nutriție pentru menținerea sănătății . Vara este mai bine ca persoanele de varsta mijlocie si in varsta sa prefere o dieta usoara si bine digerata, formata din legume, leguminoase, fructe, pepeni si cereale. În căldura verii, pepenele verde se împrospătează bine. Este destul de hrănitor și contribuie la eliminarea apei și a dielectricilor (sărurilor) cu transpirație. În ciuda căldurii, ar trebui să fii atent când consumi alimente reci, care pot cauza probleme cu stomacul și intestinele, ducând la dureri de stomac, vărsături și slăbiciune abdominală. Evitați alimentele stricate, deoarece bacteriile pot provoca afecțiuni digestive, cum ar fi inflamația intestinului subțire (enterita) și dizenteria.

Prevenirea tulburărilor legate de căldură. Când se lucrează la căldură, căldura internă a corpului nu are timp să scape complet în mediu și, prin urmare, se acumulează în interior, ceea ce poate provoca dureri de cap, greață, slăbiciune la nivelul membrelor și chiar leșin. Aceasta se numește insolație. Când o persoană lucrează sau merge sub soarele fierbinte, dilatarea vaselor de sânge din cap și creier poate duce la dureri de cap, amețeli sau pierderea conștienței. Este insolație. Din cauza transpirației abundente în timpul căldurii, cantitatea de lichid și dielectrici din organism este redusă drastic, ceea ce provoacă amețeli, sete, iritabilitate, convulsii și inflamații în mușchi. Este un spasm de căldură. Toate aceste condiții nesănătoase sunt rezultatul căldurii. Astfel de condiții se pot manifesta sub influența vântului puternic, a muncii intense, a expunerii îndelungate la soare, a slăbiciunii fizice, alimentație inadecvată, lipsă de apă și săruri și sănătate generală. Când temperatura medie zilnică depășește 31 ° C, mulți încep să se simtă rău. Când termometrul nu scade sub 37 ° C timp de câteva zile, numărul persoanelor care suferă de căldură crește dramatic. La căldură foarte puternică de vară, intensitatea muncii ar trebui redusă. Când lucrați pe câmp sau în aer liber, este necesar să folosiți o umbrelă sau o pălărie, îmbrăcăminte albă sau deschisă la culoare și să mergeți periodic la umbră sau la loc răcoros pentru a vă odihni. Este important

să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură. Când temperatura medie zilnică depășește 31 ° C, mulți încep să se simtă rău. Când termometrul nu scade sub 37 ° C timp de câteva zile, numărul persoanelor care suferă de căldură crește dramatic. La căldură foarte puternică de vară, intensitatea muncii ar trebui redusă. Când lucrați pe câmp sau în aer liber, este necesar să folosiți o umbrelă sau o pălărie, îmbrăcăminte albă sau deschisă la culoare și să mergeți periodic la umbră sau la loc răcoros pentru a vă odihni. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură. Când temperatura medie zilnică depășește 31 ° C, mulți încep să se simtă rău. Când termometrul nu scade sub 37 ° C timp de câteva zile, numărul persoanelor care suferă de căldură crește dramatic. La căldură foarte puternică de vară, intensitatea muncii ar trebui redusă. Când lucrați pe câmp sau în aer liber, este necesar să folosiți o umbrelă sau o pălărie, îmbrăcăminte albă sau deschisă la culoare și să mergeți periodic la umbră sau la loc răcoros pentru a vă odihni. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură. Când termometrul nu scade sub 37 ° C timp de câteva zile, numărul persoanelor care suferă de căldură crește dramatic. La căldură foarte puternică de vară, intensitatea muncii ar trebui redusă. Când lucrați pe câmp sau în aer liber, este necesar să folosiți o umbrelă sau o pălărie, îmbrăcăminte albă sau deschisă la culoare și să mergeți periodic la umbră sau la loc răcoros pentru a vă odihni. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură. Când termometrul nu scade sub 37 ° C timp de câteva zile, numărul persoanelor care suferă de căldură crește dramatic. La căldură foarte puternică de vară, intensitatea muncii ar trebui redusă. Când lucrați pe câmp sau în aer liber, este necesar să folosiți o umbrelă sau o pălărie, îmbrăcăminte albă sau deschisă la culoare și să mergeți periodic la umbră sau la loc răcoros pentru a vă odihni. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de

soare și căldură. imbraca-te in alb sau in culori deschise si mergi periodic la odihna la umbra sau intr-un loc racoros. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură. imbraca-te in alb sau in culori deschise si mergi periodic la odihna la umbra sau intr-un loc racoros. Este important să dormi bine. Dacă transpirați mult, mâncați pepeni și beți băuturi răcoritoare. Chinezii au mai multe rețete pe care le folosesc pentru a preveni tulburările legate de soare și căldură.

Se fierb 30 g caprifoi (sau crizantema) in 1500 ml apa timp de cinci minute, se lasa lichidul sa se raceasca si se ia in orice moment.

Se fierb timp de o ora 200 g fasole rosie si 30 g zahar in trei litri de apa. Răcire. Bea oricând.

Fierbeți timp de o oră 60 g de prune proaspete și 30 g de zahăr cristal într-un litru de apă. Răcire. Bea oricând.

Aceste băuturi nu numai că vor ajuta la căldură, dar au și un efect diuretic, cresc activitatea inimii și scad tensiunea arterială. Prin urmare, sunt bune pentru cei care au hipertensiune arterială, probleme cardiace sau o infecție a tractului urinar.

Când pleci într-o excursie, ia cu tine câteva dintre medicamentele care ajută la febră, precum 10 picături de rendan, Huxiang Zhengqi Shui (lichid din isop gigant pentru restabilirea sănătății), unguent răcoritor și balsam.

3. Toamna

Odată cu toamna, răcoarea intră în natură, energia soarelui scade pe zi ce trece, iar energia lunii crește. Peisajele devin pustii. În ciclul de viață al Apariției, Creșterii, Maturității, Retragerii și Ascunderii, toamna este asociată cu „retragerea”. Aici „singuratatea” are două nuanțe de semnificație: prima este „timp de culegere a fructelor”, când recolta este coaptă, pomii și plantele și-au dat roadele și este timpul să le culegem; a doua este „înlăturarea”, când începe foșnetul vântului de toamnă, totul se schimbă, trecând de la o viață furtunoasă la „singurătate”, iar lumea întreagă pare abandonată și singură. Cum putem avea grijă de sănătatea noastră toamna?

Acest sezon trebuie urmat . Vremea se schimbă de la cald la rece și totul se ascunde. Viața ar trebui să fie în armonie cu toamna. Culcă-te mai devreme și

trezește-te mai devreme, păstrează-ți forța vitală înăuntru, nu obosi prea mult și încearcă să-ți păstrezi liniștea sufletească pentru a ușura efectul golului de toamnă asupra corpului tău.

Nu te grăbi să te îmbraci imediat călduros . Să fie mai bine pentru tine să fii puțin mai rece decât fierbinte. După cum spune vechea vorbă: „Purtă mai mult primăvara și mai puțin toamna”. Răcoarea de toamnă va ajuta organismul să se pregătească pentru frigul iernii, să crească rezistența.

Nutriția trebuie să fie echilibrată . Toamna, trebuie avut grijă ca rinichii și plămânii să nu se usuce și să primească suficientă nutriție și umiditate. Pentru a face acest lucru, ar trebui să includeți în alimentație mai multe semințe de susan, miere, lapte, legume proaspete și fructe. Deoarece digestia funcționează defectuos la persoanele de vârstă mijlocie și la persoanele în vârstă, li se recomandă să mănânce terci dimineața și seara. Luați 50 de grame de orez glutinos și 30 de grame de yam chinezesc și gătiți terci. Cu uscăciunea de toamnă în organism, aceasta va fi o bună nutriție și hidratare pentru stomac. Pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă - o masă minunată de toamnă.

Întărirea organismului cu medicamente. Vremea de toamnă este instabilă. Uneori zilele sunt foarte calde, uneori destul de reci, iar diferența dintre temperaturile de zi și de noapte poate fi semnificativă de la începutul toamnei (7 august) până la începutul iernii (7 noiembrie). Acest lucru poate duce cu ușurință la boală. Pentru a preveni acest lucru, ar trebui să echilibrați yin și yang luând medicamente de întărire. Principiile de bază ale acțiunii lor sunt următoarele: în primul rând, hrănesc energia feminină și elimină uscăciunea; în al doilea rând, îmbunătățesc starea splinei și a stomacului pentru a preveni efectele dăunătoare ale devastării care au loc în natură și, de asemenea, pentru a ajuta la evitarea durerilor abdominale și a diareei, care pot rezulta din consumul excesiv de pepeni și fructe crude și reci. Pentru a spori energia feminină și a elimina uscăciunea, se recomandă să luați danshen (rădăcină de codonopsis) - 6 g, igname crudă - 10 g, maidun (rădăcini de ophipogon japonez) - 6 g, miere - 6 g, pere - 15 g, după ce a preparat un decoct din ele pe apă. Sau puteți folosi terci fiert cu shandi uscate (rădăcini de rehmannia), terci cu igname chinezesc, terci fiert cu maidun (rădăcini japoneze de ophipogon) sau terci cu baihe (crin). Iată rețetele lor.

Terci cu rădăcini de rehmannia uscate: rădăcini de rehmannia uscate - 10 g, semințe de lotus - 10 g, orez rotund neglutinos - 20 g, jumătate de litru de apă. Gatiti la foc mic aproximativ patruzeci de minute.

Terci cu igname chinezesc : igname proaspătă -

30 g (sau pudră de igname - 10 g), orez rotund neglutinos - 30 g, jumătate de litru de apă. Se prepară ca în prima rețetă.

Terci cu rădăcini de ophipogon japonez: rădăcini de ophipogon japonez - 10 g, orez rotund neglutinos - 30 g, jumătate de litru de apă. Se prepară ca în prima rețetă.

Terci de crin: crin proaspăt - 20 g (sau crin uscat - 10 g), orez rotund neglutinos - 30 g, jumătate de litru de apă. Se prepară ca în prima rețetă.

Pentru a întări splina și stomacul, precum și pentru a crește vitalitatea, se recomandă utilizarea huosyan (isop mare) - 6 g, boabe de păducel prăjite pe foc - 6 g, tuberculi albi de zambile prăjiți pe foc - 10 g,

5 curmale mari, yizhen (semințe de lacrimi lui Job) - 10 g, yunling („pâine indiană” / poria de nucă de cocos din Yunnan) - 10 g și coaja uscată de mandarine - 4 g. Se prepară un decoct cu apă și se ia o dată pe săptămână.

4. Iarna

Iarna este cea mai rece perioadă a anului. În ciclul de viață, corespunde „ascunderii”. Și cum să-ți protejezi sănătatea în acest sezon?

Trebuie să urmăresc acest sezon. În ceea ce privește modul de viață, „sămânța”, „spiritul” și „trupul” ar trebui să fie ascunse. „Ascunderea seminței” înseamnă ținerea ei și economisirea energiei pentru a „înflori” primăvara. Cu alte cuvinte, fii moderat în viața intimă, evitând pierderea abundentă de material seminal. În același timp, munca fizică excesivă și efortul fizic ar trebui evitate, deoarece aceasta duce la transpirație abundentă, dăunând astfel spermei și energiei masculine. „A ascunde spiritul” înseamnă să nu-ți încarci spiritul cu stres mental excesiv. „Ascunderea corpului” indică importanța de a petrece cea mai mare parte a timpului în interior. Încearcă să stai mai puțin timp afară pentru a te proteja de efectele frigului, subminând vitalitatea și provocând boli. Casa ar trebui să fie caldă, ar trebui să te culci devreme, să te trezești mai târziu, cel mai bine - odată cu răsăritul soarelui.

Pe vremuri, s-a născut teoria conservării sănătății: „Hrănirea yang qi (energie masculină) primăvara și vara, hrănirea yin qi (energia feminină) toamna și iarna”. „A hrăni yang qi primăvara și vara” înseamnă să fii mai mult afară, să te exersezi în acest sezon pentru a întări corpul, a-l împrospăta și a mintea în natură, umplendu-te cu vitalitate (energie masculină). „Hrănirea cu yin qi toamna și iarna” înseamnă nevoia de a reduce activitatea fizică, de a reduce activitatea externă și stresul mental, de moderare în viața intimă pentru a menține yin-qi-ul.

Care este cel mai hrănitor iarna? Deoarece cantitatea de energie vitală și sânge din organism devine mai mică la vârsta mijlocie și înaintată, sprijinul adecvat este de o importanță deosebită. Aceasta include atât alimente obișnuite, cât și medicamente. Utilizarea internă a medicamentelor crește vitalitatea, sângele și materialul seminal. Alimentele întăresc rinichii și servesc la producția de material seminal, întăresc inima și splina, îmbunătățesc funcționarea plămânilor, favorizează secreția de salivă și alte fluide corporale. În răceli de iarnă, persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici sunt sfătuiți să ia medicamente de susținere. În primul rând, să vorbim despre nutriția de susținere.

Mâncarea de iarnă pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă ar trebui să fie moderată și fierbinte, inclusiv alimente precum carnea de miel și iepure. Au proprietăți calde și hrănesc bine rinichii, ajutând la producerea de sperma și sânge. Peștele și puiul au proprietăți moderate și sunt bune pentru hrănirea qi-ului (energie vitală), ajutând la producerea de material seminal și de măduvă osoasă. De asemenea, crevetții, castraveții de mare, ouăle de pui, ciuperca de copac, soia, ignama chinezească, meiul, curmalele, nuca și mierea de albine sunt utile și hrănitoare în acest moment.

Iată mai jos ce foloseau bătrânii pentru a se întreține iarna. Pe langa faptul ca aceste remedii hranesc organele interne, imbunatatind starea fizica a organismului si prelungind viata, sunt bune si in tratarea decrepitudinii.

Miez de nucă - 15 g, miere - 30 g, migdale dulci - 15 g. Se fierbe acest amestec la abur într-o baie de apă, apoi se adaugă cinci picături de extract de ghimbir. Doza pentru două doze. Vindecă tusea uscată (fără flegmă) la vârstnici.

Faceți carne tocată dintr-un crap de caras curățat și eviscerat, bine spălat, adăugați piure de ghimbir și tocană cu condimente. Ajută la durerile de stomac.

Carnea de porc fiartă cu castane este bună pentru slăbiciunea stomacului.

Curățați și curățați un crap de jumătate de kilogram, adăugați 15 g fasole roșie, 250 g dovleac și 5 cepe. Se fierbe fara sare. Mănâncă peștele, bea bulionul și întinde-te să dormi sub o pătură caldă pentru a transpira puțin. Hrănește bine rinichii, întărește splina, încălzește yang (funcțiile vitale), favorizând diureza. Bun pentru hidropizie și nefrită.

Se prăjesc în ulei 30 g de yam chinezesc, 30 g de semințe de lacrimi lui Iov, 30 g de semințe de lotus și 10 g de tuberculi de zambile albe. Pasează-le și fierbe-le cu șase curmale mari. Acest lucru va îmbunătăți funcționarea splinei și va ajuta la diaree.

Se fierb 30 g castane de apa si 30 g curmale mari in apa, indepartand samburii. Mănâncă două mese pe zi. Ajută cu sângele în scaun.

Luați 15 g de pulpă de longan uscată, semințe de lotus și curmale, îndepărtând semințele. Se fierbe în apă și se mănâncă de două ori pe zi. Ajută la palpitații, insomnie și pierderi de memorie.

Semințe de lotus - 15 g, pulpă de longan uscată - 15 g, crin - 10 g, igname - 10 g, trei curmale mari fără sâmburi, orez rotund neglutinos - 15 g.

Se fierbe în apă și se gătește terci, se mănâncă în timpul zilei în două doze. Ajută la insomnie, pierderea memoriei, palpitațiile inimii și lipsa de qi (energie vitală) în inimă și splină.

Zicai proaspăt (poșetă de cioban) sau țelină proaspătă. Mănâncă des, cu puțină sau fără sare. Ajută cu hipertensiunea arterială.

Prăjiți bine 60 g creveți în ulei de susan. Clătiți 100 g arpagic (șalote) și prăjiți în ulei. Mâncați-l împreună. Întărește bine rinichii, ajută la slăbiciune sexuală și ejaculare precoce.

Se fierb la abur 250 g de tuberculi de țelină. Tăiați și stoarceți sucul. Adăugați 10 g de zahăr (de preferință cristalin) și beți când se răcește. Sau poți fierbe 250 g de țelină și 10 curmale mari în apă. Întărește rinichii și îmbunătățește funcția hepatică. Ajută la hipertensiune arterială și dureri de cap.

Se fierb 30 g de pudră de igname chinezesc uscat și se ia de două ori pe zi cu terci de orez. Dacă este luat timp de șase luni fără pauză, va ajuta la diabet.

Huangqi ars (rădăcină de astragalus) - 15 g, ginseng - 6 g, orez rotund neglutinos - 30 g, zahăr - 10 g. Mai întâi, înmuiați rădăcina de astragalus și ginseng în apă timp de jumătate de oră, apoi fierbeți într-o oală ceramică timp de o oră. Scoateți sedimentul, adăugați zahăr și orez, fierbeți terciul și mâncați. Contracarează îmbătrânirea, îmbunătățește funcționarea splinei și stomacului, crește vitalitatea și restabilește deficiența acestora.

Heshou-u (rădăcină de troscot) - 30 g, orez rotund non-glutinos - 30 g, 5 curmale roșii și cantitatea de zahăr brun pe care trebuie să o gustați. Mai întâi se fierbe rădăcina de alpinism cu multe flori până se obține o supă groasă, apoi se adaugă ingredientele rămase și se fierbe terciul. Ajută la albirea prematură a părului, reduce grăsimea din sânge și previne îmbătrânirea.

Shanyuzhou (fructe de cornel) - 15 g, orez rotund non-glutinos - 30 g, zahăr după gust. Gatiti terci cu apa. Întărește rinichii, mărește sămânța, elimină amețelile, țiuitul în urechi, oboseala psihică și slăbiciunea fizică.

Zhoutsunzhong (cistancha de deșert) - 10 g, miel slab - 30 g, orez rotund neglutinos - 30 g. Mai întâi, fierbeți cistancha de deșert timp de o oră și scurgeți lichidul. Pregătiți mielul tocat, adăugați orez și apă, fierbeți împreună cu decoct sărat de cistancha de deșert pentru a face terci. Când este gata, adăugați sare rafinată, ghimbir zdrobit și ceapă albă după gust. Ajută la eliminarea lipsei de yang qi (energie masculină) în splină și rinichi, va ajuta la slăbiciune sexuală și ejaculare precoce, lumbago și dureri de genunchi.

Toate aceste fonduri pot fi luate în mod regulat . Faceți din când în când modificări în alimentația dvs., încercând să diversificați meniul astfel încât organismul să primească diverși nutrienți. Încercați să nu mâncați același lucru pentru o perioadă lungă de timp, deoarece acest lucru poate fi dăunător pentru spline și stomac. În plus, majoritatea alimentelor hrănitoare sunt fierbinți sau

calde. Dacă abuzați de ele, căldura internă se va acumula în organism, ceea ce poate provoca dureri de cap și dinți și posibile probleme cu gâtul.

Medicamente pentru sustinerea organismului iarna . Luând medicamentele potrivite, persoanele de vârstă mijlocie și bătrâni pot scăpa de deficiențele nutriționale, pot vindeca boli, pot prelungi tinerețea corpului și își pot menține sănătatea. Unele dintre instrumentele comune în acest scop sunt enumerate mai jos.

Medicina tradițională chineză brevetată care îmbunătățește funcția rinichilor și îmbunătățește energia masculină: Jingkui Shenqi Wan, Qizu Dihuang Wan, Shiquan Dabu Wan, capsule Guilingzi și tablete Shenrong. Ele ajută bine cu hipotermia, persoanele slăbite fizic și intoleranța la frig.

Produse brevetate de medicină tradițională chineză care întăresc energia feminină cu o supraabundență de bărbați: Zhibai Dihuan Wan, Maiwei Dihuan Wan, Liuwei Dihuan Wan, unguente Qiongyu și Double Dragon. Sunt bune pentru persoanele care sunt slăbite fizic sau care suferă de lipsă de energie feminină și căldură intensă.

Medicina tradițională chineză brevetată care îmbunătățește activitatea inimii și a splinei: Bazhen Wan, Ginsen Yanrong Wan, Guipi Wan, Tianwang Busin Dan și unguent Shenqi. Ele ajută foarte bine persoanele cu lipsă de vitalitate și sânge, lipsă de energie vitală a inimii și a splinei, care suferă de insomnie, pierderi de memorie, epuizare mentală și slăbiciune fizică.

Iarna, consumul de doze mici de alcool ajută organismul să facă față frigului, mărește circulația sângelui și curăță canalele prin care circula energia vitală în organism. Cele mai bune dintre băuturile alcoolice pentru persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici sunt vinurile - simple și medicinale. Dar nu ar trebui să fie abuzați. Vinurile medicinale sunt făcute folosind medicina tradițională chineză, care crește volumul de vitalitate și sânge, întărește mușchii și oasele, sau poate fi vin obișnuit în care medicamentul este dizolvat. Aportul lor are un efect benefic asupra condiției fizice generale și prelungește viața persoanelor de vârstă mijlocie și înaintată. Vinurile medicinale sunt folosite pentru lipsa de vitalitate a organelor interne și pentru tratarea bolilor menționate mai sus.

Vin Yanshou Jiuxian : ginseng, baizhu copt (rizom atractylis), fulin (pâine/poria indiană), gancao copt (rădăcină de lemn dulce), dangui (rădăcină de angelica),

chuanxiong, shudi (rădăcină de remanie pregătită) și baishao (rădăcină de bujor alb) , 6 g fiecare; zamaniha - 25 g, 3 curmale mari fără sâmburi, ghimbir - 6 g, tinctură de alcool din sorg chinezesc - 1,75 l, se păstrează totul la loc cald timp de o săptămână și se filtrează. Luați 10-15 ml o dată sau de două ori pe zi.

Vin Yangchun : ginseng - 15 g, baizhu (rizom atractylis cu cap mare) - 15 g, shudi (rădăcină de remanie pretratată) - 15 g, dangui (rădăcină de angelica chinezească) - 9 g, tiandong (rădăcină de sparanghel) - 9 g , gouqizhi (zamaniha) - 9 g, baizhizhen (semințe de thuja de est) -

7,5 g și yuanzhi (rădăcină de origine) - 7,5 g. Puneți toate ingredientele într-o pungă de tifon, adăugați o tinctură de alcool de sorg chinezesc - 2,5 l, lăsați timp de o săptămână, strecurați și luați 15-20 ml o dată sau de două ori pe zi.

Vin Yanshou: huangjing (rizom Kupena) - 2000 g, kangzhu (rizom atractylis) - 2000 g, tianmendong (rădăcină de sparanghel) - 1500 g, ace de pin - 3000 g, semințe de loquat - 2500 g. Se face o infuzie de apă fierbinte24-ho. , iar apoi se prepară tinctura ca de obicei. Luați 30 ml o dată sau de două ori pe zi.

Vin Guben: shandi (rădăcină de rehmannia), shudi (rădăcină de rehmannia pregătită), tiandong (rădăcină de sparanghel), maidong (rădăcină de ophipogon japonez), fulin (pâine indiană/nucă de cocos poria) și ginseng - 30 g fiecare. Se macină până la o pulbere, se pune într-o pungă de tifon și se înmoaie în 1,5 litri de tinctură de alcool de sorg chinezesc timp de trei zile. Se fierbe apoi la foc mic 1-2 ore pana vinul devine negru. Se strecoară și se iau 15-20 ml o dată pe zi.

Vin Huangjing: huangjing (rizom kupena) - 200 g, kangzhu (rizom atractylis) - 200 g, gouqigeng (rădăcină de zamaniha) - 250 g, frunze de chiparos - 250 g, tiandong (rădăcină de sparanghel) -

150 g. Se fierbe in 1 litru de apa, se adauga 500 g drojdie de distilare si 1800 g orez lipicios pentru a face vin. Luați 30-50 ml de două ori pe zi.

Vin Shuyu: shanyao (igname chinezesc) - 120 g, shanyuzhou (fructe de cornel) - 120 g, baizhu (rizom de atractylis cu cap mare) - 120 g, wuweizi (fruct schisandra) - 120 g, fanfeng (rădăcină de cizmar întinsă) - 90 g, ginseng - 90 g, danshen (rădăcină de salvie roșie) - 90 g și ghimbir - 90 g. Se pune într-o pungă de tifon și se înmoaie timp de o săptămână în 1 litru de vin de orez. Încordare. Luați 20 ml de două până la trei ori pe zi.

Vin Luzhun: luzhun (chiloți) - 20 g, dongchun xiatsao (ciuperca omidă chinezească) - 90 g, înmuiat timp de 10 zile în 1,5 litri de tinctură de alcool din sorg chinezesc. Luați în fiecare seară 20 ml.

Toate tonicele ar trebui luate sub supravegherea unui specialist în medicina tradițională chineză, care trebuie să stabilească mai întâi dacă o persoană este dominată de energia masculină sau feminină. Persoanele a căror constituție este dominată de energia masculină nu se tem de frig, dar suferă adesea de constipație, dureri de gât, dureri de dinți, amețeli, uscăciune și inflamații ale ochilor. Cei cu o constituție mai feminină nu tolerează bine frigul iarna și pot prezenta dureri abdominale sau slăbiciune intestinală după alimente crude sau reci. De asemenea, trebuie luat în considerare dacă există o deficiență a vitalității rinichilor sau a splinei, a inimii sau a plămânilor. Este necesar să se știe dacă ficatul și alte organe interne sunt bine aprovizionate cu sânge. Numai după o clarificare completă a imaginii, medicul poate prescrie măsuri terapeutice.

5. Recomandări pentru dimineața, seara, după-amiaza și seara

Schimbările de vreme din timpul zilei afectează starea fiziologică a corpului uman? Răspunsul este fără echivoc: da. Toate aceste schimbări ale zilei și nopții afectează starea corpului uman. Prin urmare, viața unei persoane, fie că este vorba de muncă, studiu, exerciții fizice sau divertisment, trebuie să corespundă atât schimbărilor sezoniere, cât și zilnice. Dacă ați învățat să abordați cu competență conservarea sănătății în timpul schimbării anotimpurilor, veți înțelege cu ușurință cum să vă organizați viața în conformitate cu schimbarea orei zilei, unde dimineața corespunde primăverii, amiaza vară, seara toamnei. , iar noaptea spre iarnă. Acest lucru poate fi exprimat prin zicala: „Născut primăvara, creșteți vara, recoltați toamna și ascundeți-vă iarna”.

Dimineața, yang qi (energia masculină) începe să crească. Trezirea din somn noaptea ar trebui să fie în zori. Nu vă treziți târziu și nu săriți brusc din pat, deoarece o creștere bruscă este dăunătoare persoanelor în vârstă și de vârstă mijlocie. După ce te ridici, fă câteva exerciții pe care le-ai ales singur, în funcție de condiția fizică, condițiile de viață și dependențe. Poate fi o plimbare sau o alergare pe îndelete, o rutină de taijiquan, un exercițiu de sabie taiji, o practică de qigong, un joc de badminton sau tenis de masă, niște exerciții sau o

plimbare cu bicicleta. Este important să nu exagerați aici. Nu te obosi. Fă atât de mult încât mai târziu să te simți proaspăt și calm.

Micul dejun trebuie să fie simplu și ușor, alimentele trebuie să fie sărace în grăsimi și ușor digerabile. De obicei terciul este considerat cel mai bun mic dejun. În timpul nopții, organismul pierde o cantitate suficientă de lichid, iar un terci simplu și ușor de digerat va ajuta la relaxarea stomacului și a intestinelor într-un mod sănătos, la creșterea apetitului, la împrospătarea capului, la îmbunătățirea fluxului de qi (energie vitală) și fluxul sanguin și crește imunitatea organismului.

După câteva ore de muncă activă, ți se va face foame. Prânzul poate fi greu, dar este important să mâncați încet și să nu mâncați în exces. Este recomandat să mănânci optzeci la sută din ceea ce ai vrea să mănânci. După cină, poate doriți să vă întindeți o oră. În China, majoritatea persoanelor de vârstă mijlocie și în vârstă preferă să tragă un pui de somn de o oră după cină. Când te trezești, vei fi proaspăt, plin de energie și gata pentru o muncă eficientă. Acesta este un obicei bun de a ține pasul.

Pentru cină se recomandă alimente ușor digerabile și hrănitoare. Nu vă culcați imediat după masă, este mai bine să faceți o plimbare în aer liber, să vă întindeți, să vă faceți o activitate fizică ușoară. Nu vă epuizați articulațiile și mușchii înainte de culcare și nu vă culcați prea târziu. O vorbă veche spune: „Să te culci devreme și să te trezești devreme este bun pentru sănătate”. Opt ore de somn sunt considerate sănătoase. Alimentația sănătoasă și somnul sănătos sunt două dintre cele mai importante garanții ale unei bune sănătăți. Ele sunt, de asemenea, un semn de sănătate bună, iar viața majorității persoanelor în vârstă sănătoase este structurată în jurul acestor două afecțiuni.

Rezumat pe scurt, cel care își conformează viața la schimbările care au loc în lumea din jurul său, luând măsurile cuvenite pentru menținerea sănătății în funcție de schimbarea orei zilei și a anului, va evita bolile, va fi sănătos și longevitate activă.

Capitolul II

Metode de curățare a propriei minți de ambiții și dorințe

Ce înseamnă „purificarea propriei minți de ambiții și dorințe”? Aceasta este dorința de pace interioară, nederanjată de ambiții și dorințe.

1. Respectați principiile morale

Auto-îmbunătățirea și echilibrul afectează în mod direct sănătatea și longevitatea. De regulă, oamenii care aderă la principii morale clare trăiesc mai mult, iar cei ale căror principii morale sunt instabile trăiesc pentru a se potrivi cu bazele. Prin urmare, este necesar ca o persoană să practice virtutea și să găsească bucurie în a-i ajuta pe ceilalți, în special pe cei care au nevoie de ea, considerând nevoile altora ca pe ale lor. Un astfel de comportament arată lățimea sufletului, nu este preocupat doar de propriul beneficiu. A-i ajuta pe alții aduce bucurie, iar odată cu bucuria vine și sănătatea. Tu îi ajuți pe alții, alții te ajută pe tine. Dacă te găsești într-o situație dificilă, amintindu-ți bunătatea și deschiderea, ceilalți îți vor da cu ușurință o mână de ajutor.

Există un vechi proverb chinezesc: „Generozitatea vindecă boala, evlavia prelungește viața”. O persoană bună, cinstită, care nu caută să rănească pe ceilalți prin gând, cuvânt sau faptă, are un caracter bun, un flux lin de qi (energie vitală) și sânge, imunitate puternică, un psihic stabil și organe interne care funcționează bine, el este rareori afectat de boli. O persoană neprietenoasă, care nu ține cont de suferința pe care o provoacă altora atunci când vine vorba de binele său, are un psihic nesănătos și un dezechilibru al organelor interne, care afectează imunitatea, capacitatea de a prinde o boală și chiar moartea timpurie. .

Marele farmacolog Sun Simiao a trăit mai bine de o sută de ani. Chiar și la bătrânețe, era plin de putere și viață. Tratatul său Qian Jin Yao Fang (Mii de rețete de aur) a servit ca o enciclopedie de medicină clinică pentru mai multe generații de medici. Secțiunea „Îmbunătățirea de sine” spune: „Cel care cultivă moral, face fapte bune, nu va suferi de boli grave sau dezastre. Acesta este unul dintre cele mai importante principii ale unei bune sănătăți.” Perfecţionarea de sine înseamnă nevoia de a exercita şi de a întări moralitatea. Acesta este un proces lung. Este nevoie de ani de muncă asupra propriei persoane, astfel încât reținerea și mulțumirea să devină obișnuite, iar dispoziția să fie cu adevărat amabilă.

Pe lângă îmbunătățirea moralității, este important să vă schimbați și să vă moderați înclinațiile obișnuite. O persoană limitată este temperată și retrasă, adesea deprimată în interior, ca Lin Dai, eroina romanului clasic chinezesc Visul în Turnul Roșu. Nu putea asculta cum este mustrată și deseori vărsa

lacrimi din cauza fleacurilor. Fiecare zi a vieții ei era udă de lacrimi, din cauza lor era slăbită și adesea bolnavă. În cele din urmă, Lin Daiyu a murit la vârsta de douăzeci de ani. Este trist că această eroină, fiind atât de frumoasă și talentată, nu a găsit timp să se bucure de ceea ce merită o fată care se deschide spre lume.

2. Nu fi lacom

Este bine spus despre asta: „Omul se străduiește în sus, dar apa curge în jos”. Este natura umană să lupți spre superioritate, să încerci să fii mai bun în toate, ceea ce, în general, nu este rău. Conduce la îmbunătățire, conducând la progres. Cu toate acestea, atunci când o persoană se străduiește orbește pentru faimă și poziție înaltă, împingându-și calea către ele cu toată puterea lui, complăcându-se în înșelăciune, indiferent de orice și de nimeni, se află într-o cădere, depresie și frustrare dacă obiectivele nu sunt atinse. . Ca urmare, cineva se poate îmbolnăvi, cineva va trăi mai puțin, cineva se poate sinucide și cineva va fi ucis într-o luptă.

După ce și-a propus să câștige faimă, bani sau o poziție înaltă, merită să proporționezi acest lucru cu capacitățile tale reale și condițiile obiective, să nu exagerezi niciodată și să nu fii lacom. După cum se spune: „Fii mulțumit cu partea ta, vei fi mereu fericit”. Numai mulțumindu-te cu ceea ce ai deja poți fi „întotdeauna fericit”. Numai eliberându-se de lăcomie, cineva poate fi „fericit cu partea care-i are”. Doar fiind pașnic și eliberat de dorințe pasionale, cineva poate fi eliberat de lăcomie. Prin urmare, temelia unei vieți lungi și sănătoase este o minte liniștită și libertatea de dorințe.

Dacă nu ești copleșit de dorințe, atunci nu este greu să găsești mulțumire. Prin aceasta, vei deveni pașnic, sănătos și vei avea motive să te aștepți la o viață lungă.

Lao Tzu a spus: „Nu există nenorocire mai mare decât nemulțumirea și nici un viciu mai mare decât lăcomia. Prin urmare, ar trebui să găsiți satisfacție în ceea ce aveți și să vă moderați aspirațiile.

3. Lasă emoția

Există multe moduri diferite de a risipi tristețea, amărăciunea și anxietatea și fiecare poate alege pe cea care i se potrivește cel mai bine. Iată doar câteva dintre ele.

Dă aer liber nemulțumirii tale. Dacă îl conduceți în colțurile îndepărtate ale inimii pentru o lungă perioadă de timp, va fi rău pentru sănătatea dumneavoastră. Când ești deprimat, ar trebui să vorbești despre asta cu prietenii sau rudele, să le asculți părerea. Vă puteți îmbina toate nemulțumirile, durerile și grijile în înregistrări din jurnal. Poți să plângi suficient, vărsând povara în acest fel, sau să mergi mai departe la periferie și să dai drumul la sentimentele tale printr-o alergare frenetică și un țipăt.

Puteți găsi noi interese și preferințe. Dacă ceva te deranjează, îndreaptă-ți atenția către altceva. Nu te opri asupra gândurilor de nemulțumire. Joacă un joc de șah, joacă cărți, mergi la teatru, zboară un zmeu, găsește o modalitate de a te relaxa. Puteți merge în locuri pitorești sau puteți vizita templele antice. Lasă frumusețea lumii din jurul tău să-ți transforme starea interioară, să te inspire la ceva nou, să-ți trezească calitățile inerente de bucurie și deschidere.

A avea o viziune largă asupra lucrurilor, generozitatea și încrederea în propriile abilități este cu adevărat important. Când te simți nemulțumit, amintește-ți că asta se întâmplă tuturor. Cu cât rămâi mai mult în această stare, cu atât te afundi mai adânc în ea, cu atât te înghesui mai mult. O astfel de gândire îngustă te duce într-o fundătură a anxietății și a chinului. Dacă analizezi situația, dezvolți răbdarea în tine, atunci viziunea asupra lumii va deveni mai largă, starea de spirit va fi mai optimistă, iar neliniștea și depresia vor deveni ușor eliminate.

4. Familie prietenoasă

O familie unită este deosebit de importantă pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă. Familia nu este doar locul în care locuiești, ci și un „colț de libertate”. Aici vă bucurați de deschidere, căldură și dragoste care vă bucură inima. De obicei, toți cei care sunt sănătoși și trăiesc mult timp au familii calde și prietenoase. Dacă ești îngrijorat, familia te va ajuta să-ți găsești pacea. Când ești obosit sau bolnav, ea va avea grijă de tine. Când ai realizat ceva, ai cu cine să-ți împărtășești bucuria. Dacă aveți nevoie, membrii familiei se vor reuni pentru a vă ajuta. Într-o familie adevărată și fericită, toată lumea este fericită. Nu îți pui doar energia în muncă, ci întreaga familie ia parte la cariera ta de succes. De asemenea, are un efect benefic asupra sănătății tale. Pe de altă parte, dacă un cuplu se ceartă sau copiii se comportă urât față de părinții lor, atunci într-o astfel de familie nu există căldură și este ca o peșteră

rece. Membrii familiei sunt indiferenți unul față de celălalt și nu manifestă niciun fel de sentimente amabile. Venind acasă după muncă, te simți și mai deprimat. Dacă sunt necazuri la serviciu, atunci acasă, în loc de cuvinte de sprijin, vei întâlni o privire rece, nemulțumiri și reproșuri. Dacă te îmbolnăvești și rămâi acasă, atunci în loc să-ți pese, vei primi doar ridicol și chiar rele tratamente. O astfel de familie va dăuna inevitabil sănătății și poate duce la moarte timpurie. Astfel, pentru a menține sănătatea, o familie unită este extrem de importantă. Dacă te îmbolnăvești și rămâi acasă, atunci în loc să-ți pese, vei primi doar ridicol și chiar rele tratamente. O astfel de familie va dăuna inevitabil sănătății și poate duce la moarte timpurie. Astfel, pentru a menține sănătatea, o familie unită este extrem de importantă. Dacă te îmbolnăvești și rămâi acasă, atunci în loc să-ți pese, vei primi doar ridicol și chiar rele tratamente. O astfel de familie va dăuna inevitabil sănătății și poate duce la moarte timpurie. Astfel, pentru a menține sănătatea, o familie unită este extrem de importantă.

Cum să faci o familie prietenoasă? Aici, dragostea soților este pe primul loc. Soții sunt fortăreața familiei, iar relațiile bune și armonioase dintre ei sunt cheia armoniei între toți membrii acesteia. Relația dintre soți ar trebui să se bazeze pe respect reciproc profund și sincer și dragoste, încredere, care să permită rezolvarea tuturor problemelor de familie împreună. Acesta este primul.

În al doilea rând, ar trebui să-i trateze pe bătrâni cu respect și dragoste pentru membrii mai tineri ai familiei. Generația mai în vârstă a muncit toată viața, iar datoria noastră sfântă este să facem fericiți anii în vârstă ai părinților, îngrijindu-i și sprijinindu-i. Părinții noștri sunt primii noștri profesori. Copiii, văzând respectul și respectul dumneavoastră pentru ei, vor învăța acest lucru și vă vor arăta același lucru. Dacă nu o faci, nici copiii tăi nu o vor face. Relațiile în familie formează o tradiție care se transmite din generație în generație.

Copiii sunt viitorul și speranța națiunii. Aveți grijă de creșterea lor sănătoasă. Este necesar încă de la o vârstă fragedă să-i înveți să-și respecte tatăl și mama, bunicii, precum și să fie respectuoși față de profesori și bătrâni.

Există o zicală veche: „O noră bună este mai bună decât un fiu bun, un ginere bun este mai bun decât o fiică bună”. Soțul trebuie să onoreze părinții soției, iar soția pe părinții soțului. Numai în acest caz, relațiile în familie pot fi netede, iar dragostea soților poate fi profundă și armonioasă. Un tată vitreg sau o mamă vitregă ar trebui să fie deosebit de grijuliu față de fiul vitreg sau fiica

vitregă. Acesta este singurul mod de a crea o familie prietenoasă. Dacă maltratezi copiii altora, nu vei fi doar judecat de alții, ci te vei certa și cu noul tău soț.

5. Relații interpersonale

Pe lângă relațiile de familie, sunt importante și relațiile cu alte persoane. Aceasta include relațiile cu colegii de muncă, prietenii și familia. Calitatea lor bună are un efect benefic asupra bunăstării tale, ajută la muncă și este utilă în viață. Acest lucru va contribui la formarea unui sentiment de satisfacție și fericire, vă va permite să vă bucurați de sănătate și va ajuta la întârzierea apariției bătrâneții.

Există multe modalități de a menține relații bune cu ceilalți. Principalul dintre ele este respectul pentru ceilalți. Respectându-i pe ceilalți, tu însuți vei deveni respectat. Este reciproc. Dacă vrei să ai încredere, trebuie să fii sincer și onest. În plus, este important ca să-i ajuți pe alții să fie o bucurie pentru tine. Acest lucru vă va fi de folos atunci când, ajungând într-o situație dificilă, veți avea nevoie de ajutorul altora.

Capitolul III

Moderație în a bea și a mânca [1]

1. Mănâncă și bea cu moderație

O viață lungă este strâns legată de menținerea sănătății printr-o alimentație adecvată. Printre mijloacele tradiționale de menținere a sănătății, o nutriție bună în medicina chineză este de o importanță capitală. De-a lungul a multe mii de ani de istorie în China, s-a acumulat multă experiență în acest domeniu.

Moderația în a bea și a mânca înseamnă evitarea celor două extreme de exces și carență. Dacă nu mănânci suficient, nevoile organismului nu vor fi satisfăcute și vei suferi de malnutriție, sau „lipsă de vitalitate și rezistență redusă a corpului”, așa cum este numită în medicina tradițională chineză. Mâncarea excesivă va fi dăunătoare pentru spline și stomac și poate provoca greață, vărsături și dureri articulare. Mâncarea excesivă noaptea este deosebit de dăunătoare, provocând dificultăți de digestie și de somn. Iată ce spun ei în medicina tradițională chineză: „Un stomac agitat face somnul agitat”.

Dacă mănânci mult pește, pui, carne și ouă cu conținut ridicat de grăsimi pentru o perioadă lungă de timp, acest lucru poate duce la acumularea de căldură internă și la ulcere. Dacă ai un apetit excesiv și consumi alimente fără măsură, ești expus riscului de obezitate, diabet, hipertensiune arterială și boli coronariene, ceea ce va accelera procesul de îmbătrânire. Despre pericolele supraalimentarii, un medic chinez al antichitatii a remarcat: „Un iubitor de mancare fara masura isi creaza cinci probleme: 1) excesul de fecale (tulburari abdominale datorate leziunii stomacului si intestinelor); 2) exces de urină (din cauza diabetului cauzat de un exces de grăsime); 3) somn neliniştit;

4) plinătate urâtă; 5) indigestie.

2. Despre calitatea mancarii si bauturilor

Pentru a asigura toate nevoile organismului și puterea sănătății, este necesar să existe o alimentație bună. Prin urmare, mâncarea și băutura ar trebui să fie variate. Dieta ar trebui să includă atât carne, cât și mâncăruri vegetariene, fructe și legume. O combinație sensibilă de carne și legume va oferi organismului tot ce are nevoie, deoarece legumele le lipsesc o parte din nutrienții găsiți în carne. Având în vedere că lipsa cărnii și a peștelui de pe masă poate fi dăunătoare sănătății, nu am recomanda să urmezi o dietă exclusiv vegetariană. Dacă sunteți un susținător ferm al vegetarianismului, atunci gama produselor dvs. ar trebui să fie foarte largă.

Ca rezultat al multor ani de observații, oamenii au realizat că dependența de alimente grase și nutritive duce la ulcere și diabet. Cercetările medicale moderne au arătat că atunci când o cantitate mare de grăsime este absorbită, aceasta din urmă se depune în organism și se atașează de pereții vaselor de sânge, provocând ateroscleroză. De asemenea, poate provoca obezitatea inimii și ficatului. Depunerea de grăsime sub piele sau în cavitatea abdominală duce la obezitate. Carnea (în special organele) conține mult colesterol. Un exces de colesterol în sânge, care se depune pe pereții vaselor de sânge, poate provoca ateroscleroză și hipertensiune arterială, boli coronariene și hemoragie cerebrală. Ipoteza medicinei tradiționale chineze potrivit căreia persoanele de vârstă mijlocie și persoanele în vârstă ar trebui să aibă o dietă mai vegetariană a fost acum fundamentată științific.

Persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici ar trebui să consume mai puține alimente grase și să folosească mai bine uleiul vegetal din leguminoase, floarea soarelui, rapiță și, de asemenea, să mănânce brânză.

Pe lângă dietele vegetariene, vechii medici chinezi recomandau alimente simple și ușor de digerat. Asta nu înseamnă că mâncarea trebuie să fie ușoară, ci mai degrabă că cele cinci gusturi - acru, amar, dulce, înțepător și sărat - nu trebuie să fie prea puternice. Textul clasic de medicină chineză vechi de 2.000 de ani, Tratatul de medicină al împăratului galben, avertizează în secțiunea Întrebări și răspunsuri: „Dacă mănânci în exces lucruri sărate, vasele de sânge vor deveni subțiri și întunecate; dacă mănânci prea amar, pielea se va usca și părul va cădea; dacă mâncați în exces picant, tendoanele vor deveni dense, iar unghiile se vor usca; dacă mănânci în exces acru, pielea și carnea vor deveni subțiri și se vor micșora, iar buzele se vor usca și crăpate; dacă mănânci în exces dulciuri, acestea vor deteriora oasele și părul va cădea. Dintre toate cele cinci gusturi, sărat ar trebui să fie deosebit de moderat.

3. Alimentație echilibrată pe tot parcursul zilei

Un adult mănâncă de obicei de trei ori pe zi, iar intervalul dintre mese este de aproximativ cinci ore. Deoarece alimentele rămân în stomac timp de aproximativ patru până la cinci ore, acest lucru este destul de compatibil cu funcționarea normală a corpului. Dacă pauza este prea lungă, ți se va simți foame, dar dacă este prea scurtă, sistemul digestiv, neavând timp să facă față muncii, poate începe să funcționeze defectuos, ceea ce va afecta și apetitul. Studiile arată că trei mese pe zi permit stomacului și intestinelor să proceseze pe deplin alimentele, absorbind tot ce ai nevoie din ea. Deci, care ar trebui să fie cele trei mese pe zi? Un proverb chinezesc recomandă: „Mâncați bine dimineața, mâncați din belșug după-amiaza, mâncați mai puțin seara”. Un mic dejun bun și o masă completă vor oferi organismului cantitatea necesară de energie și nutrienți,

În caz contrar, este posibil să aveți glicemie scăzută, palpitații, amețeli, confuzie sau oboseală. Dacă mănânci mult la cină și te culci cu stomacul plin, s-ar putea să fii indigestie, obezitate, hipertensiune arterială sau boală coronariană. Un pericol deosebit al consumului excesiv de alimente grase și dulci noaptea îl așteaptă pe cei care suferă de boală coronariană, deoarece pentru aceștia este

plin de infarct miocardic în timpul somnului, care nu trebuie uitat de persoanele de vârstă mijlocie și de persoanele în vârstă.

4. Gustul alimentelor

În mâncare și băutură, fiecare are propriile preferințe de gust. Cineva iubește dulce, pe cineva - acru, alții nu sunt indiferenți față de mâncarea condimentată, alții - sărate, există cei pentru care prezența cărnii și a grăsimii este un indicator integral al mâncării delicioase. Nu număra totul. Totuși, dacă ai anumite pofte de mâncare și nu te obosești să le ții sub control, asta va duce la o supraabundență a unor nutrienți în organism, cu lipsa altora. Va exista o oarecare creștere sau scădere a yinului și yangului, care se pot transforma într-o boală. De exemplu, rahitismul este cauzat de lipsa de calciu, care se găsește în exces în legume, fructe, leguminoase, lapte, ouă și o serie de alte alimente. Consumându-le, previi sau vindeci această boală. Lipsa vitaminelor A și D, care se găsesc în pește și ficat, poate duce la orbirea nocturnă. Scorbutul se dezvoltă atunci când există o lipsă de vitamina C în organism, care este abundentă în legume și fructe proaspete. Boala Beriberi este asociată cu o lipsă de vitamina B în dietă și sunt bogate în orez brun și grâu.

În ciuda importanței și utilității acestor produse pentru organism, consumul lor excesiv poate provoca îmbolnăviri. Consumul excesiv de fructe și pepeni vă va dăuna stomacului și intestinelor, provocând tulburări, vărsături și dureri abdominale. Mâncarea excesivă a alimentelor bogate în calorii și grase va duce la faptul că organismul va avea un exces de căldură și umiditate, va fi înfundat cu mucus dens, pot apărea sângerări hemoroidale și furuncule. Ipocondria, balonarea, slăbirea energiei splinei și excesul de energie în ficat pot fi consecințele unei suprasaturari a alimentelor acide. Prea multă dulceață întunecă tenul și provoacă iritabilitate. Dacă mâncați în exces murături cu amărăciune, nu vă mirați de probleme cu splina și stomac, indigestie și balonare.

Marii iubitori de mâncăruri condimentate și savuroase se pot confrunta cu flacabilitate a venelor și tendoanelor. Și, în sfârșit, consumul excesiv de sare dăunează articulațiilor și mușchilor corpului, provocând atrofie musculară și depresie.

Dieta ar trebui să fie variată, incluzând atât cereale grosiere cât și moi, carne cu legume, legume și fructe. Doar așa se poate oferi organismului tot ce este necesar pentru o viață sănătoasă și lungă.

5. Băuturi alcoolice, ceai și îngrijire a sănătății

Băuturile alcoolice, conform medicinei tradiționale chineze, ajută la curățarea canalelor, promovează un flux mai fluid al energiei vitale, promovează o mai bună circulație a sângelui și a qi-ului, reglează fluxul sanguin, astfel încât nutriția și energia să fie distribuite în tot organismul. Având în vedere cele de mai sus, consumul unei cantități mici de alcool poate fi considerat benefic pentru sănătate. Cercetările moderne au arătat că produsele alcoolice de bună calitate conțin peste 70 de elemente aromatice, dintre care multe sunt necesare pentru funcționarea sănătoasă a organismului. Vinul are, de asemenea, o mare valoare nutritivă, ajutând la întărirea stomacului și a altor organe. Vinul de orez are și o mare valoare nutritivă, deoarece conține dextrină, carbohidrați, acizi organici, multe vitamine, 17 aminoacizi, dintre care șapte sunt extrem de importanți, deoarece nu sunt sintetizate în organism. Medicamentele care conțin alcool au un puternic efect tonic. Băuturile alcoolice promovează producția de urokinază, o enzimă care dizolvă cheagurile de sânge. Astfel, luarea unei cantități mici de alcool previne infarctul miocardic și formarea de cheaguri de sânge în creier. Cu toate beneficiile descrise mai sus, este încă necesar să se respecte moderația. Nu poți permite dependența de alcool. Consumul său excesiv pentru o perioadă lungă de timp dăunează creierului, provocându-l să se atrofieze. Acest lucru are, de asemenea, un efect negativ asupra celulelor reproductive, dând naștere la malformații congenitale și la niveluri scăzute de dezvoltare mentală la copii. Celulele hepatice suferă și ele, ducând la ciroză. Libațiile abundente sau frecvente se vor manifesta și prin lipsa de magneziu, fier, cupru, proteine și multe vitamine, ca urmare, imunitatea va scădea și vor apărea și alte consecințe ale lipsei de nutrienți în organism. Ce este considerat un consum moderat de alcool? Depinde de persoană și de tipul de băutură. De obicei, 20–30 ml de alcool tare sunt suficiente pentru o recepție (cu siguranță nu mai mult de 50 ml). Pentru vinul de orez sau de struguri, un volum sănătos este de 30–50 ml.

Cum să pregătiți vinurile medicinale și să le luați este descris în partea anterioară a cărții (p. 36), puteți consulta un medic. Unii oameni preferă să nu

consume deloc băuturi alcoolice. Acest lucru se aplică persoanelor cu febră, inflamații, precum și celor care iau furazolidonă, aspirină, nitroglicerină, dilantin, metronidazol, medicamente care reduc zahărul din sânge și medicamente antialergice, precum și celor care suferă de constipație, dureri de dinți, boli ale gât și cap, având o reacție alergică la alcool.

China este locul de naștere al ceaiului, iar istoria consumului acestuia se întinde până la cinci mii de ani de antichitate. Proprietățile benefice ale ceaiului și importanța acestuia pentru menținerea sănătății sunt cunoscute în China de mult timp. Într-unul dintre cele mai vechi tratate despre plante medicinale, Medicamentele lui Shen Nong, este scris: „Gustul ceaiului este amar. Recepția sa este bună pentru creier, elimină somnolența, împrospătează și îmbunătățește vederea. În timpul dinastiei Ming, Li Shizhen a scris despre proprietățile vindecătoare ale ceaiului în tratatul său „Ghidul concis pentru medicamente": „Ceaiul este amar și dulce, ușor rece, dar nu toxic. Ajută la hemoroizi, fistule și setea inimii. Are proprietăți diuretice, dispersează mucusul cu căldură, limitează fluxul de energie vitală către partea superioară a corpului, îmbunătățește digestia.

De câteva mii de ani, poporul chinez a acumulat o experiență foarte bogată în utilizarea ceaiului în scopuri medicinale. Mai jos vom vorbi despre unele dintre ele.

Ceai negru : frunzele proaspete de ceai recoltate sunt mai întâi zdrobite și frecate, apoi fermentate și uscate. Ceaiul negru chinezesc scade lipidele din sânge, făcând vasele de sânge mai elastice, ceea ce îmbunătățește fluxul sanguin, elimină congestia, elimină căldura internă a creierului și împrospătează mintea.

Ceai verde : frunzele de ceai recoltate sunt frecate și uscate fără fermentare. Există diferite tipuri de ceaiuri verzi chinezești: Tun, Wu,

Han și Xiang. Ceaiul Longjing crește în Hangzhou, ceaiul Maojian crește în Xinyang, acestea sunt două soiuri foarte faimoase de ceai verde. Ceaiul verde chinezesc îmbunătățește circulația sângelui în creier, împrospătând astfel mintea, elimină căldura internă prin creșterea urinării și elimină inflamația de la căldura internă.

Ceaiul de iasomie este ceai negru amestecat cu flori de iasomie. Este parfumat și răcoritor.

Ceai cu lapte și ceai cu unt: Preparați ceai cu lapte de vacă sau de capră, puteți folosi unt. Pe lângă proprietățile de mai sus inerente ceaiului negru și verde, acesta are proprietăți nutriționale ridicate și este util pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă, precum și pentru persoanele slăbite fizic. Acest ceai este foarte popular printre popoarele al căror stil de viață este asociat în principal cu creșterea vitelor, care trăiesc în Tibet, Xinjiang, Qinghai, Ningxia și Mongolia Interioară.

Ceai de caprifoi: se iau 3 g de caprifoi si 1 g de ceai, se toarna apa fierbinte. Acest ceai elimină căldura internă, eliminând toxinele și vindecând ulcerele și gripa.

Ceai de mentă: Luați 2g frunze de mentă uscate (sau 6g proaspătă) și 1g ceai, turnați apă clocotită peste el. Acest ceai ajută la gripă, dureri de cap și de dinți, sinuzite.

Ceai de prune: Se iau 3 prune proaspete, se toacă, se amestecă cu 1 g de ceai și 6 g de zahăr alb sau dulce. Umpleți cu apă clocotită. Un astfel de ceai favorizează salivația, atenuează setea, elimină febra și crește apetitul.

Ceai din frunze de bambus: Luați 3 g frunze de bambus uscate (sau 6 g proaspete) și 1 g ceai. Umpleți cu apă clocotită. Un astfel de ceai ameliorează căldura inimii, elimină iritabilitatea, vindecă căldura și favorizează urinarea, ameliorează iritabilitatea mentală și vindecă infecțiile sistemului genito-urinar.

Ceaiul de piele de sorg: Îndepărtați pielea de pe tulpinile de sorg, prăjiți peste cărbune până se rumenește și măcinați. Luați 3 g, adăugați 1 g de ceai și turnați peste el apă clocotită. Un astfel de ceai ajută la eliminarea iritațiilor vezicii urinare și a tractului urinar și, de asemenea, vindecă infecțiile sistemului genito-urinar.

Ceai de crizantemă: se iau 3 g de flori de crizantemă și 1 g de ceai, se toarnă apă clocotită. Acest ceai elimină căldura ficatului și îmbunătățește vederea, ajută la amețeli, dureri de cap și hipertensiune arterială.

Ceai cu păducel: se iau 10 g păducel uscat (sau 30 g fructe proaspete), se toacă, se toarnă 200 ml apă și se fierbe 20 de minute. Se ia de pe foc si se adauga 1,5 g de frunze de ceai. Când se răcește, se strecoară și se bea. Un

astfel de ceai promovează digestia, ucide bacteriile, elimină stagnarea sângelui, reduce cantitatea de lipide din el. Este utilizat pentru indigestie, dureri abdominale postpartum, secreții persistente postpartum (lohie), dizenterie bacilară, nivel crescut de lipide din sânge și obezitate.

Ceai mung: se iau 30 g de fasole mung și se fierb în 200 ml apă timp de 40 de minute. Se ia de pe foc si se adauga 1,5 g de ceai. Când se răcește, bea încet. Un astfel de ceai elimină febra, toxinele, ameliorează starea cu căldura verii și tumorile. Ajută la crize de angină, iritabilitate și sete, amețeli, dureri de cap și de dinți, probleme ale gâtului.

Ceai de nap: Luați 60 g de nap proaspăt (sau 30 g uscat) și fierbeți în 500 ml apă timp de o oră. După ce ați luat de pe foc, adăugați 5 g de ceai. Se strecoară după 5 minute și se bea. Acest ceai ajută la otrăvirea cu monoxid de carbon.

Ceai de leuștean: Luați 6 g de chuanxiong (rădăcină uscată de leuștean) și fierbeți-l în 250 ml de apă timp de 10 minute. Se adauga 3 g de frunze de ceai si se ia de pe foc. Când e rece, bea-l. Ajută la durerile de cap, dismenoree și menstruație întârziată.

Ceai de perilla: Se iau 15g frunze de perilla uscate (sau 30g frunze proaspete de perilla/suza) si se fierb 15 minute in 500 ml apa. Se adauga 1,5 g de frunze de ceai si se ia de pe foc. Se bea când băutura este deja caldă. Acest ceai ajută la otrăvirea cu crabi și pești.

Ceai de isop mare: Luați 15 g frunze uscate de isop mare (sau 30 g proaspăt) și fierbeți timp de 10 minute în 300 ml apă. Se adauga 2 g de frunze de ceai si se ia de pe foc. Când se încălzește, bea-l. Acest ceai este folosit pentru dureri de stomac, slăbiciune a abdomenului, greață, vărsături, dureri de cap și amețeli cauzate de excesul de aer rece și de consumul de băuturi reci în căldura verii.

Cercetarile moderne au aratat ca ceaiul contine vitaminele C si B, care sunt folosite in tratamentul lepra, scorbutului, beriberiului, inflamatiilor la colturile gurii, pielii uscate crapate, crustei, alopeciei areata, acneei si neregulilor menstruale. Acidul tanic conținut în ceai are proprietăți astringente. Cofeina este bună pentru împrospătarea minții, dilatarea vaselor de sânge, creșterea urinării și scăderea tensiunii arteriale. Teofilina dilată vasele de sânge și descompune colesterolul. Pigmenții de ceai previn și vindecă

ateroscleroza. Utilizarea pe termen lung a ceaiului previne riscul de cancer, previne și vindecă bolile coronariene, insuficiența cardiacă pulmonară și bronșita, îmbunătățește funcționarea sistemului nervos central, îmbunătățește metabolismul, dă frumusețe și prelungește viața.

În ciuda beneficiilor pe care le aduce consumul de ceai, merită să aderăm la o abordare științifică în acest sens. De exemplu, nu este recomandat să bei mult ceai tare noaptea, deoarece are efect tonic și poate duce la insomnie. Ceaiul este, de asemenea, un diuretic. După ce l-ai băut destul de mult înainte de a merge la culcare, stimulezi urinarea și nu vei avea o noapte bună. De asemenea, nu este recomandat să bei ceai imediat după masă, deoarece taninul conținut în ceai, combinat cu proteinele și alte componente ale alimentelor consumate, vor da depuneri care afectează negativ digestia și asimilarea. Nu puteți bea medicamente cu ceai, acest lucru le schimbă efectul și le reduce eficacitatea. Nu turnați apă clocotită peste frunzele de ceai, sub influența temperaturii foarte ridicate, vitamina C este distrusă și toată aroma dispare.

6. Alimente dietetice

Deoarece puterea corpului se estompează de-a lungul anilor, apoi la vârsta mijlocie și în vârstă, completarea nutrienților în organism devine destul de relevantă. Lipsa uneia sau a altei componente poate duce la slăbirea timpurie, reducând șansele unei vieți lungi.

Medicii chinezi au acordat întotdeauna o mare atenție eficacității produselor consumate. Zhang Congzheng, un medic în timpul dinastiei Jin (1115-1234), a spus că sănătatea depinde de o alimentație adecvată, iar vindecarea depinde de administrarea medicamentelor. Cum să combinați proprietățile nutriționale ale diferitelor alimente în dieta dvs. a fost dedicat primelor trei părți ale acestui capitol. Cum să decideți cu privire la alegerea produselor pentru persoanele de vârstă mijlocie și înaintată?

Primavara . Primăvara, yang qi (energia masculină) crește. Este bine să consumi alimente cu proprietăți calde, deoarece favorizează creșterea energiei masculine. Orzul, grâul, curmalele mari chinezești (unabi) și alunele susțin bine yang qi. Nu se recomandă consumul de alimente lipicioase, grase sau reci, deoarece acest lucru dăunează splinei și stomacului, și are un efect negativ asupra absorbției.

Vara . În timpul căldurii verii, qi (energia vitală) și sângele se repetă la suprafața corpului, yang qi iese, iar yin qi rămâne înăuntru. În acest sezon, alimentația ar trebui să ajute la eliminarea căldurii verii, la întărirea vitalității, la promovarea salivației. Supa de fasole mung, tuberculii de zambile, sucul de prune dulce-acrișor, terciul rotund de orez non-glutinos, terciul de orez cu frunze de lotus, pepenele verde și căpșunile au astfel de proprietăți. Se recomandă să beți ceai verde, ceai cu frunze de bambus, ceai de flori cu caprifoi (vezi partea „Băuturi alcoolice, ceai și îngrijire a sănătății", p. 55).

Toamna . Hu Xihui, un specialist în sănătate care a trăit în timpul dinastiei Yuan (1206-1368), a spus: „Când toamna este uscată, este bine să includeți susanul în dietă, care promovează umiditatea". În plus, sunt utile orezul rotund neglutinos, mierea, laptele, ananasul, loquat (nedrul japonez), castanul de apă, ignamul chinezesc, trestia de zahăr și perele. Nu se recomanda folosirea abundenta de ardei iute, ceapa si usturoi in alimente.

Iarna . În sezonul rece, o persoană consumă mai multe calorii. Din cele mai vechi timpuri, în China s-a obișnuit ca masa de iarnă să fie mai satisfăcătoare. Cele mai multe alimente nutritive au proprietăți calde. Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, medicamentele sale sunt împărțite în patru categorii în funcție de proprietățile lor: rece, cald, cald și rece. Medicamentele reci și reci ajută la reducerea căldurii interne, în timp ce medicamentele calde și fierbinți încălzesc splina și stomacul, disipând frigul. Părerile medicinei tradiționale chineze asupra alimentelor sunt similare, în funcție de proprietățile sale, aceasta poate fi: caldă, rece, caldă și rece. Una care are proprietăți calde și calde este bună iarna, iar rece și răcoroasă, dimpotrivă, vara.

Alimentele calde și fierbinți includ mei, curmale mari chinezești, sâmburi de nucă, semințe de lotus, ciuperci de copac, pește, carne de vită și miel. Acestea sunt alimente hrănitoare bune pentru sezonul de iarnă.

7. Medicamente pentru întărirea organismului

Proprietățile nutriționale benefice ale medicamentelor din medicina chineză sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri și continuă să fie utilizate pe scară largă în practica medicală pentru a menține sănătatea și a prelungi viața.

În urmă cu 1800 de ani, Hua Tuo, un medic celebru al dinastiei Han de Est (25-220 d.Hr.), i-a oferit discipolului său Fan A o rețetă pentru o pulbere numită „qieqingzhansan”, care îmbunătățește sănătatea și prelungește viața. Fan A a acceptat-o și a trăit peste 100 de ani. Baza acestei pulberi este rizomul kupenei. Reface foarte bine materialul seminal, energia vitală și sângele. Cercetările științifice moderne au arătat că rizomii de kupene cresc producția de limfocite T, ajută la scăderea zahărului din sânge și a nivelului de colesterol, previne și vindecă bolile cardiovasculare și diabetul.

Li Shizhen, marele medic al dinastiei Ming, în tratatul său „A Brief Guide to Medicines” spune povestea prelungirii vieții cu ajutorul dereza chinezească. Prin multe experimente, a ajuns la concluzia că are un gust dulce, este non-toxic, întărește carnea și oasele, păstrează tinerețea și vitalitatea... îmbunătățește vederea, reduce stresul psihic, prelungește viața dacă este luată o perioadă lungă de timp. Cercetările medicale moderne au arătat că lupul chinezesc reduce zahărul din sânge, scade tensiunea arterială, dilată vasele de sânge, crește numărul de limfocite T și îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar. De asemenea, ajută la ficatul gras, bolile coronariene, ateroscleroza, previne îmbătrânirea și decrepitudinea, prelungind viața.

Pentru a îmbunătăți sângele în medicina chineză, ei folosesc dangui (rădăcină de angelica chineză), shudi (rădăcină de remania procesată), baishao (rădăcină de bujor alb), danshen (rădăcină de salvie cu mai multe rădăcini), heshou-u (rădăcină de alpinism multifloră), ejiao (gelatină din piele de măgar), lunyanzhou (coaja de longan), huangjing (rizom de kupena siberian), fructe de dud, wolfberry chinezesc și jixueteng (tulpină de milettia reticulata).

Pentru a restabili energia vitală în medicina chineză, ei folosesc zhenshen, danshen (rădăcină de codonopsis), huanqi (rădăcină de astragalus), baizhu (rizom de atractylodes cu cap mare), shanyao (igname chinezesc), baibiandou (tuberculi de zambile albe), gancao (dulce dulce). rădăcină), curmale chinezești, extract de malț și miere de albine.

Pentru a hrăni yin qi în medicina tradițională chineză, ei folosesc shashen (rădăcini drepte clopot), meidong (rădăcini ophipogon japoneze), shihu (dendrobium nobil), yuzhu (rizom parfumat), baihe (crin), niuzhenzi (fruct strălucitor de ligus) și shandihuang (rădăcină de remanie).

Printre medicamentele pentru întărirea yang qi în medicina chineză, luzhong (coarne de cerb), zhuotsunzhong (cistanha de deșert), duzhong (coarță de eucomia), jujudan (rădăcină teotică), gouzi (rizom cibotium), gusuibu (rizom drinaria), yzhizhen (amărui). fructe) sunt folosite pentru a întări yang qi. cardamom), dongchongxiatsao (cordyceps chinezesc), gejie (gecko), sâmburi de nucă, tszyheche (placentă umană), tusizi (semințe de dodder chinezesc), shayuanzi (semințe netede de astragalus), soyang (cynomorium jugar).), jiuzi (semințe de arpagic) și yantsishi (actinolit). Mai jos sunt câteva rețete puțin cunoscute pentru longevitate.

Pastile lui Yanling Yishou (o selecție de rețete ale împărătesei văduvei Cixi și împăratului Guangsu al dinastiei Qing cu note) .

Ingrediente : fushen (lăstarii tineri de poria de cocos), fulin (poria de cocos), dangui (rădăcină de angelica) câte 18 g; hanbaishao (rădăcină de bujor alb din Hangzhou), ebaizhu (rădăcină de atractylodes sălbatic), chaodangshen (rădăcină de codonopsis prăjită), jiuhuangqi (rădăcină de astragalus prăjită cu substanțe medicinale auxiliare), coajă uscată de mandarină, xiangfu (tuberculi de săturare) și curmale chinezești prăjite fără sâmburi, 12 g fiecare; yuanzhi (rădăcină Istod cu frunze fine), guangmusian (rădăcină costus), shazheng (amomum păros), shichanpu (rizom de calamus) și longan, 9 g fiecare; jiugancao (rădăcină de lemn dulce, prăjită cu substanțe medicinale auxiliare) - 6 g.

Preparare și utilizare : zdrobiți toate ingredientele în pudră, rulați pe pastile de miere de mărimea unei fasole mung de mazăre, acoperiți cu vermilion deasupra. Se ia cu apă fiartă 6 g de 2-3 ori pe zi. Acest medicament întărește energia vitală și sângele, hrănește splina și inima, ameliorează tensiunea mentală și promovează pacea, ajută la scăderea anxietății, a lipsei de energie vitală și a sângelui, a apetitului scăzut și a slăbiciunii fizice, a constipației, a insomniei și a pierderilor de memorie.

Pills of Changchun Yishou (o selecție de rețete de către împărăteasa văduvă Cixi și împăratul Guangsu din dinastia Qing cu note) .

Ingrediente: tianmendong (rădăcină de sparanghel, fără miez), shudi (rădăcină procesată de rhemania), shanyao (igname chinezesc), niuxi (rădăcină de flori de paie), shandihuang (rădăcină de rehmannia), chaoduzhong (coarță de eucomia prăjită), shanzhuyu (fructe de cornel), baifulin (poria albă de cocos),

ginseng, wuweizi (viță de vie de magnolie chinezească), musian (rădăcină de costus), bajitian (rădăcină de morinda officinalis) și baijiren (sâmburi de semințe de thuja de est) câte 60 g fiecare; chuanjiao (zanthoxylum, ușor prăjit, îndepărtat cu ochii și nedeschis), zixie (tuberculi de mlaștină chastu), shichanpu (rizom de trestie de calamus), yuanzhi (rădăcină de istod cu frunze subțiri), 30 g fiecare; tusyzi (semințe de dodder chinezesc) și zhoutsunzhun (cistanha din deșert) 120 g fiecare; Dereza chinezească, coaja de dereza chinezească și zmeură, câte 45 g fiecare.

Preparare și utilizare: zdrobiți toate ingredientele într-o pulbere, rulați pe pastile de miere de mărimea unei semințe de umbrelă chinezească (așa-numitele bolusuri - aprox. per.). Începeți cu 50 de pastile, după treizeci de zile creșteți la 60 de pastile, iar după o sută de zile până la 80, luate o dată pe zi (dimineața) cu apă ușor sărată. Acest medicament hrănește ficatul, întărește talia și genunchii, crește producția de material seminal și de sânge, îmbunătățește facultățile mentale, ajută la încărunțirea timpurie a părului și a bărbii, prostrație și slăbiciune, dureri de spate și genunchi.

Pastile de Yangxin Yannian Yishou (o selecție de rețete ale împărătesei Dovager Cixi și împăratului Guangsu al dinastiei Qing cu note) .

Ingrediente: fushen (lăstarii tineri de poria de cocos), jiuchao dangui (rădăcină de angelica prăjită cu vin), danshen (rădăcină de salvie), baijiren (sâmburi de semințe de tuia), jubaishao (rădăcină de bujor alb prelucrată în vin), mudanpi (semi-arbust de coajă). bujor), gandihuang (rădăcină de rhemania uscată), chaozhiqiao (portocală amară prăjită) și suanzaozhen (unabi yuyuba înțepător cu sâmburi) câte 18 g fiecare; chuanxiong, chaobaizhu (atractylodes cu cap mare prăjit), coajă de mandarină, juhuanglin (scutellaria procesată în vin) și zhizi (fructe de gardenie iasomie) câte 10 g fiecare.

Preparare și utilizare: zdrobiți toate ingredientele în pudră, rulați pe pastile de miere de mărimea unei fasole mung de mazăre, acoperiți cu vermilion deasupra. Se ia cu apă fiartă 6 g de 2-3 ori pe zi. Acest medicament ajută la calmarea activității inimii, elimină căldura internă a ficatului, întărește splina, prelungește viața. De asemenea, este benefic pentru căldura excesivă a ficatului, insuficiența inimii și splinei, lipsa energiei vitale, insomnia cauzată de lipsa de yin în organism, gâtul uscat, căldura în palme și picioare . Pills of

Baoyuan Yishou (o selecție de rețete ale împărătesei văduve Cixi și împăratului Guangsu al dinastiei Qing cu note) .

Ingrediente: ginseng și baizhu (atractylodes cu cap mare), câte 10 g; gandihuan (rădăcină de rhemania uscată), dangui (rădăcină de angelica), chaoduzhong (coarță de eucomia prăjită), chaogui (mei încolțit prăjit) și ramuri de dud, câte 15 g; chaoyumi (semințe prăjite ale lacrimilor lui Iov) și fulin (poria de cocos) - 18 g fiecare; chaobaishao (rădăcină de bujor alb prăjit), jiuxianfu (prăjit cu ingrediente auxiliare, tuberculi de sațietate) și clopoțel cu flori mari, câte 6 g; coaja de mandarina, shazheng (amomum fuzzy), cuzihu (radacina de musetel chinezesc procesata in otet) si jiugancao (radacina de lemn dulce prajita cu ingrediente auxiliare), cate 3 g.

Preparare și utilizare: zdrobiți toate componentele în pulbere. Luați 4 g pentru o singură masă cu supă de mei. Mănâncă de două ori pe zi. Reface energia vitală și sângele, reglează funcționarea ficatului și a splinei. Ajută la scăderea dezechilibrului dintre ficat și splină, lipsa energiei vitale și a sângelui, amețeli și oboseală psihică, lipsa poftei de mâncare și scaune moale.

Împărăteasa văduvă a dinastiei Qing Cixi a folosit aceste patru rețete în mod repetat și a trăit până la 73 de ani, cu o speranță medie de viață în timpul ei de 50 de ani.

Pastile de Shou-u Yanshou (din tratatul medical al lui Shi Bu Zhai) .

Ingrediente: hashou-u (rădăcină de alpinist multifloră) - 300 g; xixiangcao (sigesbeckia), extract din fructe de dud, extract din semințe de susan negru, extract din jinyingzi (trandafir neted), extract din hanliancao (eclipta prostrată) și tusizi (semințe de dodder chinezesc), 60 g fiecare; chaoduzhong (coarță de eucomia prăjită), nyuxi (floare de pai cu doi dinți), niuzhenzi (fructe strălucitoare de ligustr) și shuangsan-e (frunze de dud negru), câte 30 g; jendongteng (vin de caprifoi) și shandi (rădăcină de rehmannia) câte 15 g fiecare.

Preparare și utilizare: zdrobiți toate componentele (cu excepția extractelor) în pulbere și rulați pe pastile de miere albă încălzite de mărimea unei semințe de umbrelă chinezească (așa-numitele bolusuri - aprox. per.). Luați cu apă fiartă 4 g de trei ori pe zi. Acest medicament prelungește viața.

Această rețetă a fost transmisă de Dong Qichang (1555–1636), un celebru caligraf și pictor al dinastiei Ming.

La bătrânețe, a luat aceste pastile, iar părul său deja cărunt de atunci a revenit la culoarea lor neagră, a devenit foarte energic și a trăit 81 de ani. Oficialii de rang înalt și nobilii dinastiei Qing au luat pastile pentru a menține sănătatea și a prelungi viața. S-au păstrat recenzii excelente despre această rețetă, lăsate în timpul domniei dinastiei Qing de către învățatul soț Liang Zhangzui și de medicul Liu Maoxu.

Pastile Qianjin Bulao (Qian Jin Yi Fang, plus față de „Mie de rețete de aur”) .

Ingrediente: shengshanyao (igname chinezesc) - 60 g, zhoutsunzhong (cistanha de deșert) - 120 g, wuyzi (lemongrass chinezesc) - 100 g, tusizi (semințe de dodder chinezesc) și chaoduzhong (coarță de eucomia prăjită), 90 g fiecare; nyuxi (rădăcină de floare de paie), zixie (tuberculi chastukha de mlaștină), shandi (rădăcină de remania), shanzhyu (fruct de cornel), fushen (lăstarii tineri de poria de cocos), bajitian (rădăcină de morinda) și chishizhi (haloysit roșu), câte 30 g fiecare .

Preparare și utilizare: zdrobiți toate ingredientele într-o pulbere, rulați pe pastile de miere de mărimea unei semințe de umbrelă chinezească (așa-numitele bolusuri - aprox. per.). Luați 15 pastile de două ori pe zi cu vin cald de orez înainte de micul dejun și cină. În momentul admiterii, excludeți din alimentație oțetul, usturoiul și produsele a căror producție este asociată cu fermentația, care au un miros neplăcut. Această rețetă a fost transmisă de marele medic al dinastiei Tang (618-907) Sun Simiao.

Luând astfel de pastile, a trăit 101 ani (581-682). Recent, oamenii au încercat aceste rețete străvechi și au descoperit că luarea acestor medicamente îmbunătățește sănătatea și prelungește viața. De obicei, după o săptămână de luare a bătrânilor, fața devine mai tânără, buzele devin roz, membrele se încălzesc și se adaugă energie.

Pastile Yansheng Hubao ("Rețete Spitalul Imperial").

Compoziţie:tusyzi (semințe de dodder chinezesc, bine spălate în apă, înmuiate în vin și uscate la căldură pentru a fi zdrobite în pulbere) și curmale unabi (sâmburiate, uscate la căldură) - 90 g fiecare; jucaizi (semințe de arpagic, bine spălate în apă, înmuiate în vin 12 ore și uscate la foc mic) - 120 g; zhoutsunzhong (cistanha din deșert, mai întâi înmuiată în vin, apoi tăiată felii și uscate la căldură), shechuangzi (fructe din rădăcină de monnier zhong, bine

spălate în apă și uscate la căldură) și wancanye (viermi de mătase morți, prăjiți în unt topit peste foc mic), 60 g fiecare; shenlonggu (os de dragon înfășurat în cârpă și înmuiat în apă de izvor timp de 12 ore), luzhong (coarne de căprioară, dezbrăcat de păr), sangpiaoxiao (coaja de ou de mantis de protecție, prăjită), semințe de lotus (curățați și prăjiți până se înmoaie), stamine de flori de lotus uscate, huluba (semințe de schinduf, ușor prăjite), câte 30 g; musyan (rădăcină costus), dingxiang (cuișoare) și nanjuxiang (tămâie), câte 15 g; mosc - 6 g.

Preparare și utilizare: zdrobiți separat toate componentele în pulbere. În primul rând, încărcați pudra de tusyzi (semințe de dodder chinezesc) în 6 litri de vin și gătiți un decoct la foc mic, evaporați la jumătate, adăugați 30 g de făină de hrișcă și amestecați bine, apoi puneți în ordine restul de 14 componente, ultimul este mosc. . Nu încetați să amestecați pe măsură ce ingredientele adorm până când decoctul capătă consistența unui unguent. Dacă decoctul este deja foarte gros pe parcurs, iar componentele încă rămân, atunci puteți adăuga oricând vin pentru a evita întărirea unguentului. Când poțiunea este gata, rulați pastile de mărimea unei semințe de umbrelă chinezească .). Luați 15 pastile cu vin cald sau apă ușor sărată în fiecare dimineață înainte de micul dejun. După ce ați luat medicamentul, stați liniștit timp de 5-6 minute. Dacă există o scădere foarte puternică a energiei masculine (yang qi), atunci luați medicamentul din nou seara. Remediul este conceput pentru a îmbunătăți funcția rinichilor, întărirea yang-ului sau a energiei masculine și ajută la eliminarea impotenței și a ejaculării involuntare, a durerii în partea inferioară a spatelui și a genunchilor, a urinării frecvente pe timp de noapte, a epuizării și a letargiei și a problemelor din zona genitală.

Pastile Wusu Jianyang ("Rețete nutritive secrete aprobate de Sala Wan Jishan") .

Ingrediente: chishou-u (rădăcină de polygonum roșu), baishou-u (rădăcină de polygonum alb), chifulin (poria de nucă de cocos roșie) și baifulin (poria de nucă de cocos albă), câte 500 g; nyusi (floare de paie cu doi dinți), dangui (rădăcină de angelica), goqi (fructul de lupă chinezească) și tusyzi (semințe de dodder chinezesc), 240 g fiecare; buguchzhi (fructe de psoralea) - 120 g.

Pregatire si aplicare:înmuiați rădăcinile troscotului roșu și alb timp de 3-4 zile în apa în care a fost spălat orezul, apoi îndepărtați pielea cu un cuțit de

bambus. Așezați-o în straturi, alternând cu fasole neagră (un strat de rădăcini, un strat de fasole și așa mai departe) și fierbeți câteva. Cand fasolea este gata se scoate si se pune altele noi la locul lor in aceeasi ordine cu radacinile, punandu-le din nou la abur. După ce această procedură a fost făcută de nouă ori, uscați rădăcinile și zdrobiți-le într-o pulbere. Scoateți pielea de pe poria roșie și albă de nucă de cocos, clătiți bine cu apă și rupeți în bucăți. Înmuiați-le amestecându-le cu laptele matern, apoi uscați-le și măcinați-le într-o pudră. Scoateți semințele din floarea de pai și înmuiați-o o zi în vin. Fierbeți pentru un cuplu cu un alpinist cu mai multe flori, adăugând la procedura de mai sus pentru a șaptea oară și continuând până la finalizare. Uscați și măcinați în pulbere. Înmuiați semințele de dodder chinezesc, lăsați-le să germineze, puneți vin peste noapte, uscați și măcinați într-o pulbere. Psoraleea se prăjește cu semințe de susan negru până când miroase puternic, apoi se macină într-o pudră. Se amestecă toate ingredientele și se prepară pastile cu miere de mărimea unei semințe de umbrelă chinezească (așa-numitele bolusuri - aproximativ pe.).

Luați 20 de pastile de trei ori pe zi cu vin cald de orez dimineața, ceai de ghimbir după-amiaza și apă ușor sărată seara. Medicamentul hrănește bine rinichii, întărește oasele, îmbunătățește funcționarea creierului și a măduvei osoase și dă putere pentru faptele intime. Are un efect benefic asupra părului și bărbii gri precoce, amețeli, dureri de oase și mușchi, spate și genunchi, neurastenie, infertilitate masculină, eșec în viața sexuală. În această rețetă, componentele sunt bine potrivite pentru compatibilitatea lor. Compoziția este hrănitoare și potrivită pentru utilizare pe termen lung de către persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici. După administrarea acestor pastile împăratului Ming Shizong, s-au născut mai mulți prinți.

Shari Qinggong Shoutao („Notele medicilor curții din dinastia Qing") .

Ingrediente: ginseng, dangui (rădăcină de angelica), yzhizhen (fruct de cardamom amar), dashengdi (rădăcină mare de rhemania), guoqi (fructul de lupă chinezească), tianmendong (rădăcină de sparanghel) și miez de nucă.

Mod de preparare si utilizare: se zdrobesc toate ingredientele intr-o pudra si se ruleaza in bilute pe miere, fiecare cantarind 6 g. Se ia cate o bila dimineata si seara cu apa calduta. Îmbunătățește energia feminină, întărește energia masculină, prelungește viața. Ajută la deficitul de qi yin și yang, lipsa de qi și

sânge, amețeli, zgomote în urechi, lacrimi excesive, oboseală, dureri de spate și urinare crescută noaptea.

La ce ar trebui să fii atent când iei aceste tonice.

Trebuie să-ți cunoști starea fizică și natura bolii tale. De exemplu, dacă aveți o deficiență, ce este - energie vitală sau sânge, yin qi sau yang qi, substanță vitală a inimii sau plămânilor, ficatului sau splinei? Doar având o imagine clară a stării dumneavoastră, veți putea alege remediul potrivit. Cel mai bine este să solicitați sfatul unui medic de medicină tradițională chineză înainte de a lua o decizie finală.

8. Dieta cu medicamente

O dietă cu medicamente înseamnă adăugarea medicamentelor tradiționale chineze la alimente pentru a preveni sau vindeca boli, pentru a îmbunătăți sănătatea și pentru a prelungi viața. Se crede că în antichitate medicina și mâncarea mergeau mână în mână. Pentru o lungă istorie de căutare a mijloacelor de subzistență, oamenii, datorită unei combinații de circumstanțe diverse, au găsit medicamentele necesare. În antichitate, spre deosebire de astăzi, oamenii căutau rădăcini, tulpini, frunze și fructe de plante, insecte, animale și pești pentru hrană. În acele zile, nu existau idei clare despre comestibil și necomestibil. Odată cu acumularea de experiență, a apărut o imagine clară a ceea ce este potrivit și ce este nepotrivit pentru mâncare. Așa au descoperit oamenii medicamentele. Există o poveste străveche „despre cum Shen Nong a gustat o sută de ierburi într-o zi, dintre care șaptezeci erau otrăvitoare”. Acest lucru dă o idee despre cale pe care predecesorii noștri au mers în căutarea cunoștințelor despre proprietățile medicinale ale plantelor, care astăzi sunt numite moștenirea medicinei tradiționale chineze. În medicina tradițională chineză, anumite medicamente pot fi folosite ca hrană, iar unele alimente pot fi folosite ca medicamente pentru anumite boli. Printre acestea se numără ignamele chinezești, semințele de lotus, coaja de longan uscată, migdalele, jingjie (schizonepeta cu frunze fine), coriandru, ghimbir, curmale chinezești, miere de albine, păducel, pere și castane de apă. Acestea servesc atât ca hrană, cât și ca medicament și pot fi utilizate atât pentru nutriție, cât și pentru tratamentul bolilor. În medicina tradițională chineză, anumite medicamente pot fi folosite ca hrană, iar unele alimente pot fi folosite ca medicamente pentru anumite boli. Printre acestea se numără ignamele

chinezești, semințele de lotus, coaja de longan uscată, migdalele, jingjie (schizonepeta cu frunze fine), coriandru, ghimbir, curmale chinezești, miere de albine, păducel, pere și castane de apă. Acestea servesc atât ca hrană, cât și ca medicament și pot fi utilizate atât pentru nutriție, cât și pentru tratamentul bolilor. În medicina tradițională chineză, anumite medicamente pot fi folosite ca hrană, iar unele alimente pot fi folosite ca medicamente pentru anumite boli. Printre acestea se numără ignamele chinezești, semințele de lotus, coaja de longan uscată, migdalele, jingjie (schizonepeta cu frunze fine), coriandru, ghimbir, curmale chinezești, miere de albine, păducel, pere și castane de apă. Acestea servesc atât ca hrană, cât și ca medicament și pot fi utilizate atât pentru nutriție, cât și pentru tratamentul bolilor.

Dietele medicinale se bazează pe idei despre proprietățile medicinei chineze. Mai jos sunt câteva diete tradiționale simple și eficiente.

1) Cereale medicinale . Pentru prepararea cerealelor medicinale, adăugați cantitatea necesară de bulion sau apă la baza medicinală. Mai întâi, fierbeți-le la foc mare, apoi reduceți focul și gătiți până când produsele sunt fierte până la o consistență omogenă. Cerealele medicinale sunt bine absorbite și ușor de digerat și, prin urmare, sunt deosebit de bune pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă.

Terci de frunze de lotus („Ghid de tratament dietetic"): Luați o frunză proaspătă de lotus, adăugați 750 ml apă și fierbeți timp de 10 minute. Scoateți frunza de lotus și adăugați 60 g de orez rotund neglutinos și zahăr alb după gust. Gătiți la foc mic până când orezul este fiert până la o consistență groasă și vâscoasă. Puteți mânca terci la micul dejun sau la cină. Ajută la dureri de cap, amețeli, hipertensiune arterială, obezitate, creșterea lipidelor din sânge și ateroscleroză.

Terci de ginseng („Oglinda științei dietei"): 3g ginseng (pulbere), 60g orez rotund neglutinos, zahăr cristalin. Pentru a prepara terci, puneți toate ingredientele într-un vas ceramic și turnați 750 ml apă. Mănâncă la micul dejun și la cină toamna și iarna. Acest lucru va ajuta la întărirea energiei vitale, la hrănirea celor cinci organe interne și la prevenirea estompării senile. Terciul este util pentru persoanele debilitate de vârstă mijlocie și înaintată, pentru cei care au lipsă de energie în cele cinci organe interne, apetit scăzut, insomnie, memorie afectată și slăbiciune sexuală. Nu este potrivit pentru persoanele de

vârstă mijlocie și vârstnici care sunt puternici la corp sau care sunt fierbinți de căldură din cauza lipsei de energie yin, precum și pe vremea fierbinte de vară. Când mâncați acest terci, excludeți napii și ceaiul din dietă.

Terci de igname chinezesc („Rețete din experiența personală a lui Saqian"): veți avea nevoie de 50 g de pudră de igname uscată (sau 100 g de proaspăt) și 50 g de orez rotund neglutinos. Gătiți terci din ele și mâncați la micul dejun și la cină. Întărește splina și stomacul, hrănește plămânii și rinichii. Ajută la insuficiența splinei, diareea, constipația, tusea, apetitul scăzut și oboseala.

Terci de Ophipogon: rădăcină de Ophipogon - 30 g, orez rotund neglutinos - 50 g, zahăr cristalin - 20 g. Gătiți terci din aceste ingrediente în apă și mâncați la micul dejun. Hidratează plămânii și elimină căldura internă a inimii. Ajută la boli pulmonare: tuse, hemoptizie, tuberculoză, temperatură ridicată cu anxietate inconștientă, precum și lipsă de energie yin în stomac, febră, deshidratare, gât uscat și sete.

Terci de comori opt(mâncare tradițională chinezească). Preparat în conformitate cu tradiția chineză, în a opta zi a celei de-a douăsprezecea luni lunare în toate familiile pentru micul dejun. Deoarece este preparat cu opt nutrienți, se numește „terci cu opt comori". Se mănâncă nu numai în a opta zi a celei de-a douăsprezecea luni lunare, ci și în zilele următoare. Pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă este utilă pe tot parcursul anului. Cele opt comori sunt qianshi (fructul euryale), yi-yizhen (semințe de lacrimi de oaie), baibiandou (tuberculi albi de zambilă), semințe de lotus, yam chinezesc, curmale roșii, coajă longan și crin. Luați 6 g din fiecare componentă, umpleți cu apă și fierbeți timp de 40 de minute. Adăugați 150 g de orez rotund neglutinos în terci și continuați să gătiți până devine moale. Se adaugă 20 g de zahăr alb și cel brun și se amestecă bine. Împărțiți terciul în mod egal în trei mic dejun. Ajută la vindecarea slăbiciunii, oboselii, umflăturilor datorate insuficienței, diareei, insomniei, diabetului și tusei.

Terci Tremella (ciupercă tremella, dragla) („Rețetă lăsată de demonul Liu Juanzi"): yinger (tremella se mai numește și ciuperca copacului alb) - 10 g - se înmoaie în apă timp de 4 ore, apoi se clătește bine. Mai întâi se fierb cinci curmale chinezești și 60 g de orez rotund neglutinos în apă timp de o jumătate de oră, apoi se adaugă tremella și zahăr cristal, se mai fierbe încă 10 minute până când totul se transformă în terci. Mănâncă la micul dejun și la cină. Terciul

restabilește energia yin, eliminând uscarea plămânilor, completează deficiența și întărește splina. Ajută persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici să depășească slăbiciunea fizică, anemie, tuberculoză pulmonară, boli coronariene, hepatită cronică, erupții cutanate hemoragice alergice, constipație obișnuită, sângerare hemoroidală și arterioscleroză.

Terci cu rădăcină de astragalus („Convorbiri despre medicină într-o casă abandonată”). Fierbeți 20 g de huangqi (rădăcină de astragalus) în apă timp de 40 de minute, apoi îndepărtați rădăcina și adăugați 60 g de orez rotund neglutinos și faceți terci. Mănâncă dimineața pe stomacul gol. Consumul regulat reface energia vitală, ameliorează umflarea, crește rezistența organismului și normalizează transpirația. Terciul ajută și la răceală, îmbunătățește imunitatea și funcționarea sistemului cardiovascular, a plămânilor și a rinichilor.

Terci cu fructe de lup chinezesc („Sfintele precepte ale liniștirii”): goqi (fructul de lup chinezesc) - 15 g, orez - 50 g. Pregătiți terci din acesta și luați-l dimineața pe stomacul gol la micul dejun. Hrănește rinichii și ficatul, completează semințele, îmbunătățește vederea. Ajută la lipsa energiei yin în rinichi și ficat, amețeli, vedere slabă, hipertensiune arterială și diabet.

Terci de poria de nucă de cocos („Brief Guide to Medicines”): baifulin (pulbere de nucă de cocos poria albă) - 30 g, orez rotund neglutinos - 100 g. Pregătiți terci din acesta și mâncați-l pe stomacul gol dimineața la micul dejun. Întărește splina și promovează calmul, crește urinarea și ameliorează umflarea. Ajută la insuficiență, hrănește inima și plămânii, elimină intoxicația de la căldură, ameliorează starea de diabet, îmbunătățește funcționarea intestinului gros. Se recomandă utilizarea terciului pentru tuberculoză, insuficiență pulmonară și tuse pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă.

Terci din cistankha („Tezaururile naturii medicamentelor”). Puneti 12 g de zhoutsunzhong (cistanha) intr-un vas de ceramica, adaugati apa si fierbeti 40 de minute pana se inmoaie. Scoateți resturile, turnați 60 g de orez în bulion și gătiți terciul. Mănâncă o dată pe zi - la micul dejun sau la cină. Terciul va elimina uscăciunea, va îmbunătăți funcția intestinală, va hrăni rinichii, va spori energia masculină. Ajută cu lipsa energiei yang, constipație, impotență și ejaculare precoce.

Terci cu rădăcini de remanie („Oglinda esențială a alimentelor și îmbrăcămintei”). Faceți un terci cu 60 g de orez, adăugați miere de albine și shandy (zdrobiți 60 g rădăcină de rehmannia proaspătă și stoarceți sucul, pe care îl adăugați în terci), amestecați totul bine și mâncați pe stomacul gol. Terciul va întări inima, va crește urinarea și va opri sângerarea. Ajută la vindecarea diabetului, reumatismului, artritei reumatoide, hematemezei, scaunelor cu sânge, sângerărilor nazale, umflatelor și durerilor de gât.

Terci cu nuci („O mare de rețete dovedite adunate”). Luați 6 nuci mari, curățați-le de coajă și amestecați sâmburii cu 60 g de orez, adăugați apă și fierbeți terciul. Mănâncă pe stomacul gol o dată pe zi - dimineața sau seara. Hidratează plămânii și elimină mucusul, hrănește rinichii și facilitează respirația în astm. Ajută la insuficiență renală, lombago, tuse și insuficiență pulmonară, păr cărunt precoce, neurastenie și blocarea rinichilor.

Terci cu rădăcini de lotus („Zvonul popular vechi”): rădăcină proaspătă de lotus - 100 g (se îndepărtează nodulii și pielea, se clătesc bine și se taie în felii), 60 g orez rotund neglutinos și 10 g zahăr alb granulat. Fierbe toate ingredientele într-un bol de ceramică și mănâncă o dată pe zi - la micul dejun sau la cină. Întărește splina, normalizează activitatea stomacului, hrănește sângele și oprește diareea. Va ajuta cu slăbiciune senilă, poftă slabă, scaune lipicioase și moale, gură uscată și sete excesivă.

2) Prajituri medicale . Prăjiturile medicinale moi și poroase sunt făcute din făină de orez, medicamente pudră și zahăr alb, apoi tăiate în bucăți mari. Datorită digestibilității lor ușoare, proprietăților nutritive bune și capacității de a ajuta la diferite boli, sunt utile în special la vârsta mijlocie și înaintată. Brief Guide to Medicines spune că acestea „hrănesc splina, stomacul, intestinele, întăresc energia vitală și normalizează tractul digestiv”.

Tort „Zăpada de primăvară” („Economisirea energiei vitale pentru o viață lungă”): fulin (poria de cocos), igname chinezesc, qianshi (fructul eurial) și semințe de lotus - 120 g fiecare. Se macină într-o pudră, se combină cu 250 g făină de orez lipicioasă și 250 g făină de mei, se adaugă 750 g zahăr alb și se toarnă apă, astfel încât aluatul să devină ca niște granule mici de consistență, apoi se pune într-o formă. Pregătește-te pentru un cuplu. Mănâncă aproximativ 100 g de două ori pe zi, în funcție de apetitul tău. Întărește splina, normalizează

activitatea stomacului și ajută la ameliorarea diareei. Ajută la eliminarea insuficienței splinei, a insomniei, a memoriei slabe și a leucoreei la femei.

Prajitura cu paducel (mancare traditionala). Veți avea nevoie de 1 kg de boabe de păducel proaspete, mari, care trebuie spălate bine și fierte până la abur. Apoi zdrobiți-le, îndepărtând semințele și curățați-le. Se amestecă piureul rezultat cu 500 g de făină rotundă de orez neglutinoasă și 500 g de zahăr alb, se gătește la fel ca prăjitura Zăpadă de primăvară. Mănâncă 30 de grame de una până la două ori pe zi. Stimulează digestia și scade nivelul lipidelor din sânge. Ajută la indigestie (mai ales după consumul excesiv de carne).

3) Supe medicinale . Acestea sunt preparate semi-lichide dintr-un amestec de pui, peste, diverse tipuri de carne, oua si medicamente, gatite la foc mic (carnea sa fiarba). Partea groasă se mănâncă, iar partea lichidă se bea. Sunt usor de digerat si asimilat, au bune proprietati nutritive si curative.

Supă de pui cu rădăcină de codonopsis și rădăcină de astragalus: carne de pui - 100 g, danshen (rădăcină de codonopsis) - 20 g, huangqi (rădăcină de astragalus) -

30 g. Se pune totul într-un vas de ceramică, se umple cu apă și se fierbe până se fierbe. Mănâncă puiul și bea bulionul. Faceți supă la fiecare cinci zile. Hrănește bine splina și redă vitalitatea. Ajută la prolapsul de organe, oboseala, respirația scurtă, prolapsul rectal și ulcerul cronic.

Supă de porc cu siberian cumpărat: Huangjing (rădăcină de siberian cumpărat) - 30 g, carne de porc cu conținut scăzut de grăsimi - 100 g. Se pune într-un vas de ceramică, se toarnă apă și se fierbe la foc mic până când carnea de porc este complet gătită. Mănâncă carnea și bea bulionul. Reduce nivelul lipidelor și zahărului din sânge, vindecă slăbiciunea fizică, hipertensiunea și diabetul.

Ciorba de miel, ghimbir si radacina de angelica: miel slab - 100 g, dangui (radacina de angelica) - 20 g si ghimbir - 6 g.

Pune ingredientele într-un vas de ceramică, umple cu apă și fierbe la foc mic până când mielul este complet fiert. Mănâncă carnea și bea bulionul. Reface qi-ul și sângele, întărește rinichii, promovează activitatea sexuală. Ajută la scăderea slăbiciunii fizice, a lipsei de qi și a sângelui, a impotenței și a ejaculareі precoce.

Supă de pui negru și ardei gras mare: carne de pui neagră - 100 g, și tianma (tubercul de ardei gras mare) - 15 g. Fiertă în vase ceramice pe apă. Mănâncă carnea, bea bulionul. Restaurează qi-ul, vindecă amețelile și mobilitatea slabă a articulațiilor.

Supă de ginkgo și longan: 5 sâmburi de ginkgo, coajă de longan - 10 g și zahăr cristal. Fierbe totul și mănâncă. Intareste inima si plamanii, ajuta la neurastenie, tuse cu flegm, leucoree abundenta la femei.

4) Mâncăruri medicinale . Preparat din legume, carne, ouă și pește cu adaos de medicamente. Pot vindeca boli, așa că sunt foarte recomandate persoanelor de vârstă mijlocie și vârstnici.

Țelină la abur: Se spală bine 500 g de țelină proaspătă în apă și se taie bucăți. Se amestecă cu făina de grâu (150 g) și se fierbe la abur. Se condimentează cu piure de usturoi, sare de masă și ulei de susan. Ajută la hipertensiune arterială.

Pește la abur: 100 g fiecare crap proaspăt și tărtăcuță ceară. Se pune într-un vas de porțelan, se acoperă ermetic și se fierbe la abur. Hrănește rinichii, favorizează diureza, ajută la nefrită și edem.

Poșetă ciobanească la abur : Luați qicai proaspăt (poșetă ciobanească) - 500 g. Preparată în același mod ca și țelina. Ajută la hipertensiune arterială, sângerări nazale, hemoptizie, sângerări uterine în timpul menopauzei.

5) Vinuri medicinale . Descris în secțiunea „Iarnă” a primului capitol, vezi pagina 36.

6) Ceaiuri tonice . Descris în secțiunea „Băuturi alcoolice, ceai și îngrijire a sănătății”, vezi pagina 55.

9. Dieta pentru pacientii post-febrili

În medicina tradițională chineză, toate bolile caracterizate prin febră sunt numite „febră”. Acestea includ gripa, inflamația acută a amigdalelor, bronșita și pneumonia acută, meningita epidemică, encefalita B și alte boli. Temperatura ridicată duce la pierderea salivei și, chiar și după recuperare, o persoană poate suferi de lipsa acesteia, ceea ce duce la uscăciunea gâtului, iritabilitate, căldură în picioare și palme, umiditate insuficientă în limbă. În acest caz, este nevoie de alimente ușoare pentru a reumple yin qi, cum ar fi terci subțiri din orez, yam chinezesc, rehmannia, rădăcină de ophipogon, rădăcini de lotus sau terci de

lapte. Dieta ar trebui să includă fructe și legume proaspete: castane de apă, pere, trestie de zahăr, morcovi, roșii și pepene verde, care ajută la completarea yin-qi-ului și promovează producția de salivă.

10. Dieta pentru batrani

Dintre bolile care apar la vârstnici sunt frecvente ateroscleroza, hipertensiunea arterială, bolile coronariene, bronșita cronică senilă, diabetul, hipertrofia de prostată, artrita reumatoidă și tumorile. Următoarele sunt câteva recomandări pentru gestionarea alimentației la bătrânețe.

1) Lipide crescute în sânge, boli coronariene și hipertensiune arterială. Într-o astfel de situație, orezul, meiul, făina de cereale grosiere, făina de grâu și soia ar trebui să fie principalele produse alimentare. Suplimentează-ți dieta cu țelină, ceapă, muguri de orez sălbatic, tărtăcuță amară, traista ciobanului, castraveți, alge, alge roșii, napi, fasole încolțită și usturoi. Dintre uleiuri, cele mai bune vor fi cele de soia, floarea soarelui, rapiță, susan și arahide. Alimentele bogate în colesterol, cum ar fi grăsimile animale, organele (ficatul), creierul și gălbenușurile de ou ar trebui evitate. Utilizarea sării și zahărului este cel mai bine menținută la minimum. Se poate recomanda un consum moderat de carne slabă, pește și albușuri de ou. Dacă doriți, gătiți terci cu frunze de lotus, terci din tremella (ciupercă tremurătoare) și fructe de lup chinezesc, prăjitură de păducel, țelină aburită, pungă de ciobanesc aburită,

2) Diabetul . În textele de medicină tradițională chineză, diabetul este denumit „boala consumului și a setei”. Deoarece pacienții diferă prin faptul că mănâncă și beau mai mult, ei trebuie adesea să scape de excesul de urină.

Moderația în alimentație și băutură poate fi considerată principala recomandare pentru alimentație în diabet. Cineva cu o formă inițială de diabet își poate ameliora starea cu terapie dietetică, dar cei cu o afecțiune gravă ar trebui să folosească dieta ca adjuvant al terapiei medicamentoase, care este tratamentul principal, și abia atunci se poate aștepta un rezultat de succes. Diabeticii trebuie să țină sub control strict consumul de alimente de bază, fructe și zahăr. Dieta ar trebui să includă mai multe legume bogate în vitamine și fibre, sărace în carbohidrați, inclusiv țelină, traista ciobanului, tărtăcuță amară, castraveți, dovlecei, muguri de fasole, ceapă și usturoi, iar din fructe - rodie, păducel și igname chinezesc. Ar trebui să vă furnizați organismului o cantitate suficientă de proteine, acestea sunt bogate în soia și produse din soia, carne

slabă și ouă. Printre plantele medicinale chinezești, se numără cele care reduc nivelul zahărului din sânge și, prin urmare, yam chinezesc, păducel, ginseng, rădăcină de astragalus, rizom kupena, fruct chinezesc wolfberry, poria de cocos, rădăcină ophipogon, rizom rizom, rădăcină pueraria și alpinist multicolor. Pastilele Qianjin Bulao și medicamentele chinezești brevetate Yu Quan Wan, Xiao Ke Wan și Maiwei Dihuang Wan au un efect bun asupra diabetului.

3) Obezitatea . Aceasta este obezitatea datorată excesului de grăsime acumulat în organism. Greutatea normală a unui adult poate fi calculată folosind o formulă simplă: greutatea masculină standard (kg) \u003d înălțime (cm) -

- 100, iar pentru femei (kg) = inaltime (cm) - 102. Obezii sunt predispusi la boli coronariene, hipertensiune arteriala, diabet, ficatul gras, litiaza biliara si guta. Prin urmare, persoanele în vârstă nu ar trebui să se aducă la obezitate.

Prevenirea obezității se numește acum „scădere în greutate”, iar în cele mai vechi timpuri se spunea: „faceți corpul mai ușor”. Cel mai important punct aici este moderația în mâncare și băutură. Este important să consumați alimente cu conținut scăzut de calorii, mai puțin zahăr, carne grasă și prăjită, mai multe legume, fructe și carne slabă. În cele mai vechi timpuri, ei au aderat la teoria „Mâncați mai puțin – trăiți mai mult” și au subliniat că „după cină, stomacul nu ar trebui să fie niciodată plin”. Dacă nu mănânci în exces, nu menții o greutate stabilă și nu ai o inimă sănătoasă, atunci ai toate motivele să te aștepți la o viață lungă. O oarecare asistență în menținerea greutății poate fi oferită de cerealele din frunze de lotus și fullin (poria de cocos). Iată una dintre rețetele care ajută la menținerea greutății sub control: păducel, fulin (poria de cocos), zese (tuberculi de chastukha din est), maya (orz încolțit), caojuemin (semințe de cassia) și frunză de ceai, câte 100 g fiecare. Zdrobiți totul în pulbere și luați 6-10 g timp de 15 zile, turnând apă fiartă. Daca esti harnic in a consuma acest ceai, greutatea va scadea.

4) Bronșită cronică . Adesea, persoanele care suferă de bronșită cronică au deficit de qi pulmonar, spline și rinichi.

Ca componente principale ale dietei, ar trebui să alegeți alimente care întăresc splina, reglează fluxul de qi și hrănesc plămânii și rinichii. Acestea includ napi, mandarine, loquat (loquat japonez), pere, crini, semințe de lotus, curmale

chinezești (unabi), migdale, igname chinezești (dioscorea), nuci, miere de albine, castane de apă și trestie de zahăr. De asemenea, sunt recomandate pastilele Changchun Yishou, pastilele Qianjin Bulao, terciul de igname, terciul de rădăcină Ophipogon, terciul cu opt comori și terciul de nucă, ginkgo și coaja de Longan.

5) gastrită cronică . Gastrita și ulcerul duodenal, de care bătrânii se plâng adesea, sunt numite „probleme de stomac” în medicina tradițională chineză. Dacă aveți așa ceva, atunci în primul rând trebuie să renunțați complet la fumat și să mâncați alimente bogate în proteine, vitamine și minerale. Se recomandă orezul moale, cerealele și produsele din grâu.

Mănâncă mai des, dar încetul cu încetul. Pe masă ar trebui să apară periodic peștele, carnea slabă, ouăle și produsele din soia. Evitați alimentele prăjite, reci, picante, crude și aspre. Poate fi sfătuit să mănânci terci de ginseng, rădăcină de astragalus, opt terci de comori și pastile Yannian Yishou. Cu stomacul bolnav, ajută următoarea rețetă: vezica de pește - 500 g, file de sepie și bulb de fritillaria, 300 g fiecare; baizi (tubercul bletilla) și sanqishen (notoginseng), câte 30 g fiecare; dangui (rădăcină de angelica), rădăcină de bujor alb, chaihu (rădăcini de volodushka), fuling (poria de nucă de cocos), baizhu (atractylodes cu cap mare), portocală amară, lemn de santal, kaoliangjiang (rizomi galangal), xiangfu (tuberculi de sație), guangmusiang (costus). rădăcină)), coajă de mandarină verde, coajă de mandarină coaptă și suye (fructe și frunze de perilla), câte 20 g fiecare. Se macină totul până la pudră.

Luați 4 g de trei ori pe zi, turnând apă și chiar mai bine cu terci de mei lichid sau apă fiartă caldă.

6) Constipație . Ele sunt unul dintre factorii care îngreunează adesea viața la bătrânețe. Acest lucru se datorează unei lipse în creștere treptată a energiei vitale și a sângelui, ceea ce duce la o umiditate insuficientă în scaun, iar o astfel de uscăciune face dificilă îndepărtarea fecalelor din organism. Prin urmare, ar trebui să consumați mai multe alimente care conțin fibre pentru a stimula peristaltismul organelor digestive. Fibrele sunt bogate în legume proaspete, fructe, cereale grosiere și leguminoase. Spanacul, morcovii, ceapa și bananele pot fi de ajutor. Mierea de albine ajută la hidratarea scaunului.

Luați 30-50 de grame de miere și adăugați apă fierbinte pentru a face ceaiul de miere. Caojueming (semințele de cassia) sunt bune pentru scăderea lipidelor din sânge și a tensiunii arteriale și pentru ameliorarea constipației. Pudrați 15 g de semințe de cassia și preparați sub formă de ceai. Acest lucru va umezi scaunul și va ajuta la hipertensiunea arterială și la creșterea lipidelor din sânge.

Terciul Tremella, terciul de lapte și terciul de cistancha sunt foarte utile pentru constipație și pot fi incluse în meniu pentru fiecare zi.

Cei care suferă de constipație ar trebui să evite alcoolul și alimentele picante.

Capitolul IV

stilul de viață măsurat

Medicii din China antică considerau „un mod de viață măsurat" ca o condiție importantă pentru longevitate. Cei cărora le pasă de sănătate își planifică munca și se odihnesc pe baze științifice, în conformitate cu schimbarea anotimpurilor, urmând în mod conștient cursul natural al lucrurilor din natură. Viața de zi cu zi bine organizată asigură întărirea energiei vitale în rinichi, păstrează sănătatea și sporește rezistența organismului. O viață neliniștită poate fi dăunătoare sănătății, poate scurta durata de viață a organismului și poate duce la îmbătrânirea prematură a pielii.

1. Dezvoltați obiceiuri bune

Conceptul de „bun obiceiuri", asociat vieții, include respectarea schimbărilor care apar în preajma schimbării anotimpurilor, organizarea competentă a rutinei zilnice. În ceea ce privește prima componentă, aceasta a fost deja discutată în capitolul „Armonia cu anotimpurile" și, prin urmare, nu va fi luată în considerare aici. În continuare, vom vorbi despre organizarea vieții de zi cu zi. Cercetările științifice moderne arată că o viață de zi cu zi organizată este un factor important în longevitate. Regularitatea permite organelor și țesuturilor corpului să lucreze într-un anumit ritm, primind stimularea necesară de la sistemul nervos central. În ceea ce privește ritmul de lucru al corpului, manifestările sale cele mai vizibile sunt ritmurile inimii și ale respirației. Dacă în cursul vieții noastre de zi cu zi ritmul nu este perturbat, acest lucru are un efect benefic asupra activității precise a tuturor organelor.

Un stil de viață măsurat contribuie la dezvoltarea reflexelor condiționate, care pot fi benefice pentru sănătate și longevitate. Să luăm ca exemplu cortexul

cerebral. Dacă te culci mult timp și te trezești la o anumită oră, atunci se va forma un reflex condiționat. Când vine momentul potrivit, obiceiul din creier va funcționa, va apărea somnolența și vei adormi imediat ce te întinzi pe pat. Când este timpul să te trezești, un semnal va veni din creier, trezindu-te din somn. Și vei fi activ și pregătit pentru o zi de lucru fructuoasă. Cu un regim neregulat, ritmurile creierului sunt confuze.

Un alt exemplu este stomacul și intestinele. Cu o alimentație regulată, un reflex condiționat se va dezvolta de la o zi la alta. Și invers: cu o alimentație neregulată, activitatea stomacului și a intestinelor va fi haotică, ceea ce poate provoca cu ușurință boli de stomac, dureri abdominale și diaree.

În medicina tradițională chineză, „teoria mișcării qi-ului" (energia vitală) include „timpul activității biologice" și „teoria ceasului biologic". „Teoria mișcării Qi" vorbește despre regularitatea circulației qi-ului și a sângelui în corp, care este asemănătoare mișcării corpurilor cerești. S-a stabilit o relație strânsă între mișcarea corpurilor cerești în spațiu și circulația qi-ului și a sângelui în corp. Qi-ul, energia vieții și sângele se mișcă fără oprire, precum trecerea timpului, ziua și noaptea, iar mișcarea corpurilor cerești are o influență puternică asupra lor. Aceste idei au stat la baza „timpului activității biologice", „timpului efectului terapeutic" și „teoriei ceasurilor biologice". Cu alte cuvinte, „teoria ceasului biologic" modern s-a născut din pântecele „teoriei mișcării qi" a medicinei tradiționale chineze. Pentru ca „ceasul biologic" al corpului să funcționeze în ritmul potrivit și cu regularitatea necesară, viața unei persoane trebuie măsurată. Numai cu funcționarea corectă a „ceasului biologic" se poate obține rezultatul dorit - lipsa de boli, sănătate bună și viață lungă.

2. Igiena somnului

Somnul este vital pentru toți oamenii și servește ca un fel de protecție pentru sistemul nervos. O persoană poate rămâne fără mâncare timp de câteva săptămâni, dar câteva săptămâni fără somn îi vor fi mult mai dificile.

Experții chinezi antici au subliniat marea influență a somnului asupra speranței de viață și l-au considerat una dintre metodele esențiale de menținere a sănătății bune. Tratatul medical Zece Întrebări, descoperit în timpul săpăturilor unui loc de înmormântare al dinastiei Han din Mawangdui (regiunea Changsha), indică faptul că somnul promovează absorbția medicamentelor și distribuirea puterii sale în organism. Li Yu, care a trăit în timpul domniei

dinastiei Qing, în tratatul său „Collected Works of an Old Man in a Bamboo Hat”, scrie: „Somnul este primul secret al menținerii sănătății. Contribuie la refacerea semințelor, întărește sănătatea, energizează splina și stomacul, dă putere oaselor și mușchilor. „Tratatul împăratului galben de medicină” și alte lucrări clasice ale antichității sfătuiesc primăvara și vara să te culci mai târziu și să te trezești mai devreme, în timp ce toamna și iarna, să te culci devreme și să te trezești târziu. Ar trebui să vă treziți nu mai devreme de cocoși, dar nu mai târziu de răsărit.

Pustiul de somn este un obicei bun. Este deosebit de important la vârsta mijlocie și înaintată, deoarece îmbunătățește imunitatea, previne bolile coronariene, hipertensiunea arterială, gastrita și demența și prelungește viața. Studiile arată că cei care fac un obicei de somn de după-amiază au o imunitate mai puternică în comparație cu cei care nu o fac. După cină, ar trebui să te întinzi o jumătate de oră, iar după aceea să te trezești încet.

În timpul somnului, toate procesele din țesuturile corpului încetinesc, restabilind energia.

În ceea ce privește poziția corpului în timpul somnului, cel mai bine este să stai întins pe o parte. În antichitate, oamenii credeau că nu trebuie să se întindă cu capul spre nord, deoarece nordul este yin în yin. Capul nu trebuie orientat spre nord, astfel încât yin-ul rece să nu dăuneze qi-ului vital al corpului.

Medicii din China antică au scos în evidență zece puncte care ar trebui evitate în timpul somnului. În primul rând, este mai bine să nu dormi pe spate, deoarece în această poziție corpul este întins și nu relaxat, există o oarecare tensiune în mușchi, mâinile pot fi ușor pe piept, ceea ce duce adesea la coșmaruri, face respirația și bătăile inimii. dificil. Ar trebui să stai întins pe o parte cu genunchii îndoiți, deoarece în această poziție mișcarea energiei și a substanțelor vitale va fi nestingherită. Când te trezești, trebuie să te întinzi - acest lucru promovează circulația qi-ului și a sângelui. În al doilea rând, anxietatea trebuie evitată. Înainte de a merge la culcare, încercați să nu vă împovărați cu griji sau gândire - este mai bine să rămâneți calm. Iată ce a avut în vedere Cai Zitong, care a trăit în timpul dinastiei Song, când a scris în tratatul său Secretele somnului: „Când dormi, relaxează-ți mintea înainte de a adormi”. În al treilea rând, evita mânia. Perturbează circulația normală a qi-ului și a sângelui, provocând insomnie și boli. În al patrulea rând, nu mâncați în

exces înainte de culcare. Povara unei mese copioase îngreunează stomacul și intestinele, ceea ce afectează somnul. Expresia dată în Întrebări și Răspunsuri – „indigestia interferează cu somnul” – este într-adevăr o remarcă înțeleaptă a unei persoane cu experiență. În al cincilea rând, încercați să nu socializați mult înainte de culcare, deoarece conversațiile lungi excită spiritul, ceea ce poate provoca insomnie. În al șaselea rând, nu dormi cu fața la sursa de lumină, deoarece acest lucru nu va permite minții să se calmeze, făcând dificil să adormi și să dormi profund. În al șaptelea rând, este mai bine să nu dormi cu gura deschisă. A dormi cu gura închisă noaptea este o modalitate bună de a păstra qi-ul original. Respirația cu gura deschisă este dăunătoare sănătății. Printre altele, acest lucru deschide plămânii la aer rece și praf, care pot provoca boli. În al optulea, nu vă acoperiți capul cu o pătură, acest lucru îngreunează respirația normală, deoarece aerul de sub pătură este învechit. În al nouălea rând, nu dormi în vânt. Vântul este cauza principală a multor boli, este întotdeauna imprevizibil în schimbările de direcție și există întotdeauna posibilitatea ca acesta să dăuneze organismului și să provoace boli. În timpul somnului, „yang qi (energia masculină) rămâne înăuntru”. Yang qi rezistă atacurilor din partea inamicilor externi, dar dacă se întoarce în interiorul corpului, atunci forțele sale de rezistență sunt slăbite, făcându-l vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. pentru că aerul de sub pătură este viciat. În al nouălea rând, nu dormi în vânt. Vântul este cauza principală a multor boli, este întotdeauna imprevizibil în schimbările de direcție și există întotdeauna posibilitatea ca acesta să dăuneze organismului și să provoace boli. În timpul somnului, „yang qi (energia masculină) rămâne înăuntru”. Yang qi rezistă atacurilor din partea inamicilor externi, dar dacă se întoarce în interiorul corpului, atunci forțele sale de rezistență sunt slăbite, făcându-l vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. pentru că aerul de sub pătură este viciat. În al nouălea rând, nu dormi în vânt. Vântul este cauza principală a multor boli, este întotdeauna imprevizibil în schimbările de

direcție și există întotdeauna posibilitatea ca acesta să dăuneze organismului și să provoace boli. În timpul somnului, „yang qi (energia masculină) rămâne înăuntru”. Yang qi rezistă atacurilor din partea inamicilor externi, dar dacă se întoarce în interiorul corpului, atunci forțele sale de rezistență sunt slăbite, făcându-l vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. este întotdeauna imprevizibil în schimbările sale de direcție și există întotdeauna posibilitatea ca acesta să dăuneze organismului și să provoace boli. În timpul somnului, „yang qi (energia masculină) rămâne înăuntru”. Yang qi rezistă atacurilor din partea inamicilor externi, dar dacă se întoarce în interiorul corpului, atunci forțele sale de rezistență sunt slăbite, făcându-l vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. este întotdeauna imprevizibil în schimbările sale de direcție și există întotdeauna posibilitatea ca acesta să dăuneze organismului și să provoace boli. În timpul somnului, „yang qi (energia masculină) rămâne înăuntru”. Yang qi rezistă atacurilor din partea inamicilor externi, dar dacă se întoarce în interiorul corpului, atunci forțele sale de rezistență sunt slăbite, făcându-l vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. lăsând vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală. lăsând vulnerabil la atacurile vântului și tot ce este rău. Prin urmare, evitați să dormiți în vânt. În al zecelea rând, evitați să dormiți cu capul spre o sursă de căldură, deoarece căldura vă poate face să vă simțiți rău, îngreunându-vă capul și înroșind ochii, sau poate provoca furunculi, stropi și chiar răceală.

Pe lângă aceste zece puncte, trebuie amintit că este indicat să nu bei ceai tare, cafea sau cacao noaptea, deoarece aceste băuturi conțin substanțe tonice care nu favorizează somnul și pot provoca insomnie. Persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici ar trebui să doarmă pe un pat moale și confortabil, iar dormitorul trebuie să fie ferit de vânt și curenți de aer, precum și de lumină puternică. Pătura trebuie să fie suficient de caldă și moale, iar pernele nu trebuie să fie înalte sau joase. Cei cu sănătate precară pot folosi perne umplute cu ierburi medicinale. Cei care suferă de hipertensiune arterială, dureri de cap sau amețeli pot dormi pe perne umplute cu crizanteme, fân, fasole mung sau alte ierburi medicinale. Pentru insomnie, se recomandă umplerea pernelor cu trestie sau pulbere magnetică. In cazul sinuzitei cu puroi se pot pune baizhi (radacina de angelica) sau xinxi (flori de magnolie) in perne. Pacienții cu glaucom pot folosi perne cu o pulbere mare de xiakutsao (punc negru), frunze de lotus, baizhi (rădăcină de angelica) sau caojueming (iarbă senna). Când suferiți de dureri de cap cauzate de frig, încercați să puneți uzhuyu aburit (fructul Evodia) în perne, iar pentru căldură internă și dureri de urechi, turnați sare încălzită în pernă.

Pentru un somn bun, este recomandat să vă spălați picioarele în apă caldă înainte de a merge la culcare pentru a îmbunătăți circulația energiei vitale și a sângelui.

Rețineți că prea mult somn poate fi dăunător pentru bunăstarea dumneavoastră. Întrebările și răspunsurile spune: „Somnul lung dăunează energiei vitale”. Trebuie să dormi cu moderație, să nu dormi prea mult sau să nu dormi suficient. Studiile arată că rata mortalității în rândul persoanelor care dorm zece sau mai multe ore pe noapte este cu 80% mai mare decât în rândul celor care petrec opt ore pe noapte. Până la vârsta de 70 de ani, sunt suficiente opt ore de somn pe noapte. Pentru cei de 70-90 de ani, este bine să dormi nouă ore, iar când ai 90 de ani, somnul sănătos poate dura 10-12 ore.

3. Igiena la domiciliu

În China antică, alegerea unui loc pentru construirea unei case era de mare importanță. Se credea că amplasarea casei are o mare influență asupra sănătății și speranței de viață a locuitorilor săi, asupra bunăstării familiei, asupra succesului în carieră și în viața lor. Înainte de începerea construcției, a fost adus un specialist în geomanție pentru a ajuta la alegerea unui

amplasament potrivit. Un loc bun era numit „o fântână de bun feng shui (vânt și apă)". Miezul Feng Shui este cunoașterea alegerii corecte și a locației a tot ceea ce alcătuiește mediul de viață. Aceasta include amplasarea geografică a casei, având în vedere modul în care condițiile topografice în care se află va fi potrivită atât pentru sănătatea psihică, cât și fizică a locuitorilor săi, precum și pentru o serie de caracteristici generale: utilizarea și transformarea condițiilor naturale din jur, orientarea clădirii către punctele cardinale, înălțimea, dimensiunea, informațiile, unde se amplasează intrarea, cum se construiește un drum, cum se organizează alimentarea cu apă și canalizare. În esență, feng shui include geologie, meteorologie, hidrologie, arhitectură, psihologie și protecția mediului. Se crede că Feng Shui are un impact semnificativ asupra sănătății umane. De exemplu, direcțiile fluxurilor magnetice ale pământului, fluxurile de apă subterană, fluxurile râurilor, vânturile afectează oamenii într-un fel sau altul. Dacă mediul înconjurător este nefavorabil și locația casei este nereușită, atunci în timp pot apărea consecințele neplăcute ale unei astfel de alegeri neplăcute. Acest lucru este în concordanță cu teoria medicinei tradiționale chineze despre adaptarea unei persoane la mediul său natural. Conform acestei teorii, omul și natura sunt strâns legate între ele, omul nu este ceva separat și independent de natură, iar mediul înconjurător și mișcarea corpurilor cerești îi afectează sănătatea. Au existat cazuri de manipulare greșită a feng shui-ului, când tot felul de vrăjitoare și vrăjitori au încercat să facă ceva mistic din asta, transformând știința în superstiție. Și aici vom lăsa acest subiect.

Medicii din China antică au dezvoltat teoria științifică „Predarea medicinei despre mediu". Ei au remarcat: „Mâncarea, băutura și habitatul sunt surse de boală", arătând în mod clar că o casă insuficient de bine construită poate fi unul dintre factorii importanți care cauzează boli, că atât clădirea în sine, cât și amenajarea ei trebuie să fie făcute în mod rezonabil și potrivite pentru normal. viață sănătoasă. Care sunt condițiile pentru ea? Acest lucru poate fi exprimat în mai multe puncte de mai jos.

1) Mediu liniștit și frumos . Casele trebuie ridicate în locuri înalte, uscate, curate și sanitare, care să asigure locuitorilor lor o viață sănătoasă și lungă. Dacă puneți o casă într-un câmpie umedă, murdară și nămoloasă, chiriașii se vor îmbolnăvi tot anul și viața lor poate fi scurtă. Având în vedere astfel de

circumstanțe, în antichitate oamenii acordau o mare importanță alegerii locației casei și peisajului din jurul acesteia. Habitatul ales de medicii antichității a fost întotdeauna liniștit și frumos. De exemplu, Sun Simiao, celebrul medic al dinastiei Tang, care a trăit o sută și unu de ani, și-a construit casa pe un deal pitoresc cu un rezervor frumos, a plantat copaci și flori și și-a petrecut ani din viață acolo.

2) Casa bine construita . Pentru a fi aptă pentru o viață lungă și sănătoasă, trebuie construită corespunzător. Sun Simiao a spus: „Pereții trebuie să fie solidi și solidi, fără crăpături prin care vântul să poată pătrunde”. Chen Zhi a spus: „Dormitorul ar trebui să fie întotdeauna păstrat curat și făcut cu gust. Vara ar trebui să fie deschis, iar iarna ar trebui să fie bine închis. Patul pentru dormit nu trebuie să fie înalt și lat. Salteaua trebuie să fie uniformă, plată și suficient de moale. Pe trei laturi este mai bine să puneți ecrane care să protejeze de vântul rece. Asigurați-vă că dormitorul este cald iarna și răcoros vara, nu este loc pentru vânt și umezeală în el.

În China veche, oamenii erau foarte pretențioși în ceea ce privește orientarea casei către punctele cardinale, locația patului, sursele de lumină din dormitor, înălțimea casei, cum și unde se deschid ferestrele. De exemplu, tratatul „Tian Yin Zi despre cum să fii sănătos” spune: „Care ar trebui să fie un loc bun pentru a trăi? Acesta nu este un conac magnific și mare, cu decor elaborat. Casa ar trebui să fie orientată spre sud, iar capul patului de dormit să fie orientat spre est. Este necesar să se mențină un echilibru între yin și yang, pentru a combina armonios iluminarea și umbrirea. Dacă casa este prea înaltă, va exista o supraabundență de lumină și yang. Dacă este prea scăzut, va exista o supraabundență de întuneric și yin. Când este prea multă lumină, dăunează hun (spiritului yang), iar când este prea mult întuneric, dăunează(spiritul yinului). Hun este yang la om, iar po este yin. Dacă hun și po suferă, apar boli. În casa mea sunt perdele la fereastră și un paravan pe perete. Când e prea luminos, cobor draperiile și sting luminile din casă. Când e prea întuneric, ridic draperiile și las să intre mai multă lumină. Încearcă să-ți păstrezi sufletul mereu proaspăt și frumos în fața ochilor tăi. Când mintea și ochii sunt perfecte, nu se va întâmpla nimic corpului.”

În plus, în China antică, oamenii acordau o mare atenție aspectului casei. Adesea, casa a fost construită într-o curte de o anumită formă, ceea ce a

făcut posibil ca locuitorii să se bucure de soare, flori, copaci și alte manifestări ale naturii în aer liber.

3) Un loc curat și igienic de locuit . Curățenia în casă poate reduce riscul de îmbolnăvire și poate îmbunătăți starea de bine a locuitorilor săi. Mai jos sunt câteva setări standard pentru spațiile de locuit.

Temperatura. Temperatura optimă a camerei este considerată a fi 16–24 °C, vara poate fi puțin mai mare: 21–32 °C.

Umiditate. Umiditatea medie din cameră ar trebui să fie în jurul 50–60%, în timp ce iarna nu trebuie să fie mai mică de 35%, iar vara nu trebuie să fie mai mare de 70%.

Aerisire. Trebuie să existe o circulație suficientă a aerului în cameră. Ferestrele trebuie ținute întredeschise pe ambele părți ale încăperii pentru a permite accesul liber la aer proaspăt, dar în același timp pentru a preveni vânturile puternice. O zonă bine ventilată este ceea ce trebuie să te concentrezi, dar medicina tradițională chineză este de părere că „vântul este una dintre principalele cauze ale tuturor bolilor”.

Iluminat. Lipsa luminii din cameră îi poate face pe cei din ea să se simtă deprimați, singuri și letargici și să conducă la oboseală. Dacă lumina este prea puternică, atunci oamenii pot avea iritabilitate și chiar amețeli. Când lumina este moderată, oamenii rămân vioi și complezători. Camera trebuie să aibă sticlă transparentă pentru a oferi acces la lumina naturală. Peretii si tavanele sunt vopsite cel mai bine in culori moi precum galben deschis, albastru deschis, portocaliu deschis, verde mar deschis, sau alte culori deschise, dar alese cu gust, tinand cont de preferintele celor care se vor afla in aceasta camera.

Pace. Tăcerea în casă este bună pentru sănătate. Zgomotul nu numai că taie urechea și interferează cu somnul, dar poate provoca și tulburări în funcționarea organelor interne. Prin urmare, este important ca camera să fie fără zgomot, liniștită și confortabilă. Dacă casa este situată în apropierea unei fabrici sau a unei străzi zgomotoase, ferestrele ar trebui să fie bine închise pentru a proteja ocupanții de zgomot, este bine dacă există perdele groase sau alte izolații fonice.

Curățenie. Mobilierul din dormitor ar trebui să fie cât mai simplu și practic posibil. Camera trebuie păstrată curată, ordonată și ordonată. Este întotdeauna

important să ai „colțul tău” în care să poți face treburile casnice. Este bine să atârnați pe perete unul sau mai multe tablouri, mostre de caligrafie sau peisaje. Puteți pune un meșteșug realizat manual sau un bonsai în miniatură pe o masă sau un raft cu cărți. Toate acestea vor ajuta la crearea unei atmosfere confortabile.

4. Mentineti curatenia

Menținerea igienei personale este un factor important în menținerea sănătății, a stimei de sine și a poziției în societate.

1) Nu uitați să vă spălați fața, să vă spălați părul și mâinile . Pe lângă pur și simplu spălat, persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici ar trebui să își frece fața pentru a stimula circulația sângelui, pentru a menține pielea moale și fără riduri. Capul trebuie spălat cel puțin o dată la cinci până la șapte zile. Acest lucru va ajuta la păstrarea părului, a culorii și a strălucirii sale, stimulează terminațiile nervoase, îmbunătățește calitățile fizice și mentale. Când vă spălați părul și fața, acordați atenție următoarelor puncte:

– Temperatura și puritatea apei. Ar trebui să fie curat, igienic și lipsit de orice impurități, nici cald, nici rece, dar să ofere o senzație plăcută de căldură și confort. Apa caldă bună de la robinet este destul de potrivită pentru spălarea părului și a feței, menținând curățenia, prospețimea și starea de bine.

- Prosop și săpun de toaletă. Dacă folosiți chiuvete pentru spălat, atunci încercați să vă asigurați că fiecare membru al familiei are propriul său lighean și prosop. Pentru igiena personală este necesar să folosiți săpun de toaletă, nu săpun de rufe. Săpunul de rufe conține mai multă sodă, care este dăunătoare pentru piele. În săpunul de toaletă, conținutul de sifon este mai mic, este destul de neutru și potrivit pentru utilizare.

Pentru a menține părul moale și strălucitor, se recomandă utilizarea unui decoct de heshou-u (highlander multiflorum - 60 g, se fierbe în apă timp de o oră, se strecoară) pentru clătire după spălare.

După ce vă spălați părul, nu răciți, deoarece aceasta poate provoca paralizie facială și boli cerebrovasculare.

Mâinile se murdăresc rapid și reprezintă o cale majoră de răspândire a bacteriilor și a bolilor.

Este un obicei sanatos sa te speli pe maini inainte de a manca si dupa fiecare vizita la toaleta.

Deoarece glandele sebacee și sudoripare sunt slabe la vârsta mijlocie și în vârstă, pielea este adesea uscată și crăpată, mai ales iarna. Prin urmare, după fiecare baie, astfel de persoane ar trebui să folosească un fel de cremă hidratantă precum cremă de față, cremă cu pudră de perle sau glicerină 30%.

2) Nu uitați să vă spălați pe dinți și să vă clătiți gura . Clătirea ajută la îndepărtarea resturilor alimentare și la reducerea bacteriilor din gură. Periajul complet al dinților este, de asemenea, o parte importantă a igienei. Clătirea gurii după masă cu apă caldă, ușor sărată, menține gura curată și ucide bacteriile.

Periajul dinților elimină placa, masează gingiile și protejează țesuturile din jur. Este nevoie atât de o periuță de dinți bună, cât și de abilitățile potrivite pentru ao folosi. Când vă periați dinții de sus, deplasați-vă în jos, periându-vă dinții de sus în jos. Când vă periați dinții inferiori, utilizați mișcări în sus, periându-vă dinții de jos în sus. Amintiți-vă să vă periați limba și cerul gurii, iar interiorul dinților din față trebuie periat cu mișcări verticale. Clătiți bine periuța de dinți după utilizare. Periuța de dinți este un instrument de igienă pur personală și trebuie folosită doar de o singură persoană. Este important ca spălatul pe dinți dimineața și seara, precum și clătirea gurii după masă, să devină un obicei. Pentru a vă spăla dinții și cavitatea bucală în scop preventiv, puteți utiliza pasta de dinți obișnuită și pentru tratamentul parodontozei,

3) Făcând băi . Aceasta este spălarea corpului în apă și utilizarea soluțiilor medicinale pentru prevenirea și tratarea bolilor.

Băile pot fi reci, calde, calde, minerale, maritime, terapeutice și cu abur.

Băi reci. Temperatura apei nu trebuie să depășească 20 °C. Poate fi să faci baie sau să faci un duș. Durata băii depinde de starea fizică a persoanei. Dacă apa este foarte rece, procedura nu trebuie să dureze mai mult de două-trei minute. După baie, luați un prosop uscat și uscați bine corpul, îmbrăcați-vă pentru a nu răci. Băile reci sunt folosite pentru tonifierea sistemului nervos și stimularea sistemului cardiovascular, îmbunătățirea bunăstării fizice, creșterea capacităților de adaptare a organismului la schimbările din mediu.

Băi fierbinți. Temperatura apei trebuie să fie peste 39°C, de obicei 40-45°C. Baia se face de 2-3 ori timp de 8-10 minute. Lăsați corpul să se usuce într-o cameră caldă și bine ventilată și îmbrăcați-vă când transpirația a trecut. Băile fierbinți ajută la extinderea vaselor de sânge, promovează o mai bună circulație a sângelui și metabolismul și pot reduce inflamația, ameliorarea durerii și eliminarea mâncărimii. Ele ajută bine cu artrita reumatoidă, nevralgii, nevrite, intoxicații cronice, gută, nefrită, obezitate și mâncărimi ale pielii.

Băi calde. Temperatura apei trebuie să fie între 34-36°C. Ajută la calmarea nervilor, ameliorarea stresului asupra sistemului cardiovascular și ameliorarea durerii. Băi calde bune și hipertensiune arterială, nevrastenie și mâncărimi ale pielii.

Băi minerale.Ele sunt luate în același mod ca și procedurile de mai sus. De regulă, temperatura băilor minerale este destul de ridicată. Deoarece apa minerală conține o concentrație mare de elemente chimice, precum săruri carbonice, sulfați, sulf, iod, fluor, fier, bor, radiu, uraniu, hidrogen, hidrogen sulfurat și dioxid de sulf, acestea sunt bune atât pentru întreținere, cât și pentru refacere. . De asemenea, sunt potrivite pentru tratamentul aproape tuturor bolilor senile, inclusiv bronșită cronică, astm bronșic, emfizem, rinită alergică, faringită cronică, spasme gastrice, ulcer gastric și duodenal, gastrită atrofică, prolaps gastric, aciditate crescută și scăzută, hepatită cronică, boală de calcul biliar, inflamație a vezicii biliare, inflamație cronică a intestinului subțire, inflamație a venelor, hipertiroidism, gută, diabet,

Băi de mare. Înotați sau înotați în apa mării. Este bogat în diferite săruri de clorură de sodiu, clorură de magneziu, sulfat de magneziu, sulfat de calciu, oligoelemente și oxigen gazos, azot, hidrogen sulfurat și dioxid de carbon. La contactul acestor elemente cu pielea, ele stimulează terminațiile nervoase, provocând astfel un flux de sânge la suprafața corpului, îmbunătățind funcționarea sistemului endotelial reticular. Băile de mare ajută la împrospătarea corpului și a minții, relaxarea membrelor, îmbunătățirea metabolismului. Au un efect bun asupra neurasteniei, obezității, bronșitei cronice, rinitei cronice, gutei, astmului, hipertensiunii arteriale și bolilor vasculare.

Bronzare. Care este beneficiul lor pentru corpul uman?

În primul rând, radiația solară ultravioletă are un efect stimulativ, amplificând impulsurile în sistemul nervos și, prin urmare, stimulează organele interne. În plus, razele soarelui (și ultravioletele în special) pot distruge bacteriile. Băile de soare repetate frecvent ajută la sterilizarea întregului corp, crescând astfel rezistența organismului. Lumina ultravioletă promovează sinteza vitaminei D în organism, care este necesară pentru metabolismul normal, absorbția calciului și fosforului. Baia de soare îmbunătățește funcționarea inimii și plămânilor, accelerează fluxul de sânge, face respirația mai profundă și crește vitalitatea.

Având în vedere cele de mai sus, trebuie spus celor care suferă de tuberculoză pulmonară, nevroză suprimată, boli cardiovasculare, artrită și enterită cronică, plaja poate fi foarte utilă. Persoanele cu forme acute de boli precum anemie, febră, boli de piele, oboseală excesivă, insomnie și unele tipuri de tuberculoză pulmonară ar trebui să consulte mai întâi un medic. Cum să faci băi de soare? De obicei sunt luate pe plajă sau lângă piscină. Durata poate varia. Este mai bine să începeți cu 10 minute și apoi să creșteți treptat timpul până la una sau chiar două ore. Este mai bine să extindeți procedura treptat. Dacă ai petrecut mult timp sub soare, atunci ia o pauză, odihnește-te la umbră. În caz de probleme de sănătate, acoperiți toate părțile corpului,

La ce ar trebui să fii atent când faci plajă?

– Nu le luați după mese sau pe stomacul gol. Cel mai bine este să faci asta ceva timp după mese și să te odihnești după ele înainte de a trece la următoarea masă.

- Nu neglijați o pălărie și ochelari de soare - acest lucru vă va proteja capul și ochii.

- Nu dormiți, nu fumați și nu citiți în timp ce faceți plajă. Concentrați-vă pe proces.

– Relaxați-vă la umbră după terminarea tratamentului și apoi faceți un duș.

– Cea mai bună oră este de la 9 la 11 și de la 15 la 5, pentru că atunci radiația solară nu este atât de intensă.

- Dacă apare mâncărime, se formează ulcere sau se simte căldură, ar trebui să mergi la umbră. Dacă există o durere de cap, o senzație de greață, agravare a somnului, aritmie sau indigestie, ar trebui să renunțați complet la plaja.

Mai jos sunt rețete de băi care ajută la diferite boli.

Ulcere: shakucao (punc negru), jinyinhua (flori de caprifoi japonez), liuzinu (roșca) și chishao (rădăcină de bujor roșu), câte 30 g; pugunin (păpădie) - 60 g, baizhi (rădăcină de angelica) - 15 g. Se prepară un decoct în apă, se strecoară și se folosește pentru băi.

Scabie: folositi apa sulfurica pentru bai.

Mâncărimi ale pielii: fanfeng (rădăcină de cizmar întinsă), qianghuo (rizom și rădăcină de notopterygium), jingze (schizonepeta), shandi (rădăcină de rehmannia), câte 30 g; difuzi (fructe uscate coapte de mătură kokhiya) și shechuangzi (fructe uscate coapte de rădăcină zhong), 50 g fiecare; chuanyu (rădăcini de aconit chinezesc), cao-u (rădăcini de aconit de Kuznetsov), câte 10 g fiecare; linte de rață - 100 g. Se prepară un decoct pe apă și se folosește pentru băi fierbinți.

Reumatism cronic și artrită reumatoidă: dangui (rădăcină de angelica chineză) - 15 g, chuanxiong (rădăcini de leuștean) - 30 g, zixueteng (tulpina reticulumului millettia) - 40 g, chishao (rădăcină de bujor roșu) - 60 g, fangfeng (cobbled)' , daho (rădăcină păroasă de angelica), chuan jesudan (rădăcină teese), guozi (rizom de cibotium), baizitian (rădăcină de morinda), huluba (semințe uscate de schinduf de fân mature), chuanniusi (floare de pai cu doi dinți) și guizhi (ramură de scorțișoară) , 100 g fiecare fiecare. Se prepară un decoct cu apă, se strecoară și se adaugă la băile fierbinți zilnice.

Sciatică, nevralgie intercostală și nevrite: dangui (rădăcină de angelica), zhusyan (tămâie - rășină boswellia), moyao (smirnă - rășină de balsam), câte 20 g; honghua (vopsirea safrolului) - 30 g; nyusi (floare de paie cu doi dinți), kirkazon, xuejie (sânge de dragon, rășină de arbore de dragon roșu), ercha (catechu negru), 60 g fiecare; sumu (lemn de caesalpinia sappan), chuan jesudan (rădăcină de lacrimi), gozi (rizom de cibotium), fanfeng (cobler întins), daho (rădăcină păroasă de angelica), chuanqianghuo (notopterygium), câte 100 g; zixueteng (tulpina cu plasă de milettia) - 150 g. Se prepară un decoct cu apă, se strecoară și se adaugă la băile fierbinți zilnice. Cursul durează 15-30 de zile.

Guta: foloseste aceleasi bai si medicamente ca pentru sciatica.

Leziuni după cădere, fracturi, vânătăi, entorse, întindere ascuțită a mușchilor lombari și dureri în piept la respirație: dangui (rădăcină de angelica chineză),

tuyuan (gândacul de pământ), danpi (coarță de rădăcină de bujor de copac), fuzi (tânăr prelucrat (fiica) tuberculi de rădăcină de aconit chineză), zhusyan (tămâie), moyao (smirnă), ercha (catechu), câte 20 g; chuanxiong (rădăcini de leuștean), honghua (vopsirea safrolului), sâmburi de piersică, chishao (rădăcină de bujor roșu), guizhi (ramură de scorțișoară), xuejie (sânge de dragon), zizhantong (pirită), chuanjudan (rădăcină de lacrimi), 30 g fiecare; zelan (zyuznik genial), gusuybu (rizom de drinaria), câte 60 g fiecare. Pregătiți un decoct în apă, adăugați la o baie caldă. Luați o dată pe zi.

Nefrită cronică: huangqi (rădăcină de astragal), fangfeng (rădăcină de cizmar), chuan jesudan (rădăcină de tebris), guozi (rizom cibotium), huluba (semințe de schinduf), guizhi (ramură de scorțișoară), cangzhu (rizom atractylodes) și bailodeshu (atractylodes). rizom) cap mare), 60 g fiecare; zese (rizomi uscați ai chastukha de est) - 45 g; fuping (linte), zhendunten (ramuri de caprifoi japonez), dongguapi (coaja de tărtăcuță de ceară), câte 100 g. Se prepară un decoct cu apă, se strecoară și se adaugă la băile fierbinți zilnice.

Obezitate: coajă de tărtăcuță de ceară, fulin (poria de cocos), câte 500 g; mugua (fructul de gutui japonez) - 300 g. Se prepară un decoct cu apă, se strecoară și se adaugă la băile fierbinți. Observați moderația în mâncare și băutură.

Ciroză hepatică cu hidropizie abdominală: manxiao (sulfat de sodiu), dahuang (rubarbă), gansui (rădăcină de milkweed gan sui), qianxuzi (semințe de țesătură purpurea), câte 50 g fiecare. Pregătiți un decoct cu apă. Faceți o baie pe tot corpul o dată pe zi, menținând temperatura decoctului la 40 °C.

Constipație: aceleași băi ca și în ciroza hepatică cu hidropizie abdominală.

Hidropizie: mahuang (ramuri medii de efedra), qianghuo (rizom și rădăcină de notopterygium), cangzhu (rizomi de atractylodes), chaihu (rădăcini de capră cu frunze de capră), zisu (perilla), jingjie (schizonepeta), fangfeng (cizmar), nyubangzi (fructe de brusture)), jendunten (ramuri de caprifoi japonez), ramuri de salcie și tulpini de praz, câte 60 g fiecare. Pregătiți un decoct cu apă. Când temperatura decoctului este de 40 ° C, scăldați întregul corp până la punctul de transpirație. Procedura se efectuează o dată pe zi.

Când fac băi, persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici ar trebui să măsoare temperatura apei și durata procedurii cu condiția lor fizică. Dacă aveți boli

cardiovasculare sau sunteți slăbit, temperatura nu trebuie să fie prea mare și procedura prea lungă. Opriți-l la primul semn de amețeală, greață, presiune în piept sau neliniște și întindeți-vă într-o cameră caldă și bine ventilată.

Intervalul dintre băi depinde de anotimp și de nevoile individuale ale organismului. Vara se pot face bai zilnic, primavara si toamna, o data la doua-trei zile este suficient, iar iarna, o data pe saptamana. Dacă sunt necesare băi terapeutice pentru o anumită boală, atunci acestea sunt luate o dată pe zi.

Persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici nu ar trebui să facă băi când le este foame sau imediat după masă. Acest lucru poate provoca hemoragie cerebrală sau infarct miocardic. Când părăsiți baie, aveți grijă la vânt sau la frig. În medicina tradițională chineză, se crede că „vântul este prima și principala cauză a majorității bolilor”. Deoarece porii pielii după o baie sunt deschiși, aerul rece poate pătrunde cu ușurință în organism prin ei și poate provoca boli.

4) Spălarea picioarelor. Spălarea picioarelor nu numai că ajută la eliminarea prafului, transpirației, pielii moarte și a mirosurilor neplăcute, dar stimulează și circulația sângelui, ameliorează oboseala, îmbunătățește somnul și vindecă insomnia și visele umede. Conform teoriei medicinei tradiționale chineze, spălarea picioarelor „mărește yang-ul splinei, prevenind deteriorarea completă primăvara, elimină umezeala patogenă vara, umezește plămânii toamna și încălzește câmpul de elixir iarna”. În ultimii ani, medicii chinezi, bazați pe teoria medicinei tradiționale chineze despre meridiane, au efectuat cercetări asupra zonelor reflexe ale piciorului, corespunzătoare organelor interne. Au ajuns la concluzia că atunci când spălați picioarele, masați degetele și tălpile, poate ajuta la prevenirea și vindecarea multor boli. Degetele mari de la picioare servesc drept început pentru meridianele ficatului și splinei, iar framantarea lor calmeaza ficatul si imbunatateste functionarea splinei, creste pofta de mancare. Al patrulea deget este asociat cu meridianul vezicii biliare, iar frământarea acestuia va ajuta la prevenirea constipației și a durerii la nivelul hipocondrului. Degetele mici de la picioare sunt conectate cu meridianul vezicii urinare, masajul lor va ajuta la urinarea frecventă, retenția urinară și incontinența. Pe talpa fiecărui picior se află un punct yongquan legat de meridianul rinichilor, frământarea acestuia ajută la scăderea sindromului de insuficiență renală și a slăbiciunii fizice. Cercetările științifice moderne confirmă, de asemenea, că spălarea picioarelor în apă caldă stimulează terminațiile

nervoase, îmbunătățește memoria și relaxează picioarele și creierul. masajul lor va ajuta cu urinarea frecventă, retenția urinară și incontinența. Pe talpa fiecărui picior se află un punct yongquan legat de meridianul rinichilor, frământarea acestuia ajută la scăderea sindromului de insuficiență renală și a slăbiciunii fizice. Cercetările științifice moderne confirmă, de asemenea, că spălarea picioarelor în apă caldă stimulează terminațiile nervoase, îmbunătățește memoria și relaxează picioarele și creierul. masajul lor va ajuta cu urinarea frecventă, retenția urinară și incontinența. Pe talpa fiecărui picior se află un punct yongquan legat de meridianul rinichilor, frământarea acestuia ajută la scăderea sindromului de insuficiență renală și a slăbiciunii fizice. Cercetările științifice moderne confirmă, de asemenea, că spălarea picioarelor în apă caldă stimulează terminațiile nervoase, îmbunătățește memoria și relaxează picioarele și creierul.

Pe lângă apa caldă, pentru spălarea picioarelor se pot folosi soluții medicinale, ajutând la prevenirea și vindecarea multor boli ale vârstnicilor. Mai jos sunt câteva dintre ele.

Dureri de călcâi: togucao (tulpini de impatiens de balsam proaspăt), xiongufeng (tulpina kirkazon) și laoguancao (iarbă de barză), câte 30 g; huanghao (iarbă uscată de pelin) - 20 g; duhuo (rădăcină de angelica pubescentă) - 15 g; zhusyan (tămâie), moyao (smirnă), xuejie (sânge de dragon), câte 10 g fiecare. Pregătiți un decoct de apă și spălați-vă picioarele cu lichid cald de două ori pe zi.

Artrita gleznei: utilizați compoziția și metoda ca pentru durerile de călcâi.

Leziuni după căderi, fracturi, vânătăi și entorse: sumu (lemn de caesalpinia sappan), zizhantong (pirită), 30 g fiecare; sâmburi de piersici, honghua (vopsirea safrolului), tuyuan (gândacii de pământ), xuejie (sânge de dragon), zhuxiang (tămâie), moyao (smirnă), câte 12 g. Spălați picioarele în apă caldă de două până la trei ori pe zi.

Angiită: lipitori și râme, câte 30 g; chuanniusi (rădăcină de floare de paie), fuzi (tuberculi de rădăcină tineri (fiice) procesați de aconit chinezesc), guizhi (ramură de scorțișoară), gancao (rădăcină de lemn dulce), câte 15 g; tuyuan (gândaci de pământ), sumu (lemn de caesalpinia sappan), honghua (vopsit safrol), xuejie (sânge de dragon), zhuxiang (tămâie), moyao (smirnă), câte 10 g. Se fierbe cu apă timp de 20 de minute. Scurgeți bulionul într-un alt vas,

turnați partea groasă cu apă nouă și fierbeți încă 60 de minute. Turnați ambele decocturi într-o cadă de lemn și înmuiați tibiele și picioarele în lichidul cald.

Ulcere ale picioarelor: flori de caprifoi, liantsao (fructe căzute de forsythia), xiakutsao (inflorescențe cu puncte negre), pugongying (păpădie), zihuading (violet), 30 g fiecare; danpi (coarță de rădăcină de bujor de copac), huangliang (rizom coptis), changzhu (rizom atractylodis), 10 g fiecare. Pregătiți un decoct de apă și spălați piciorul sau picioarele dureroase, după ce a răcit decoctul la 40 ° C.

Avitaminoza: se fierb 100 g de prune negre in apa. Când decoctul s-a răcit, spălați-vă picioarele în el și uscați-l cu un prosop. Faceți acest lucru de 1-3 ori pe zi.

În perioada de tratament, nu trebuie să purtați încălțăminte de plastic și aceia care freacă picioarele. După tratament, se recomandă purtarea pantofilor din piele naturală. Interiorul pantofului trebuie menținut curat și uscat.

Pentru durere, mâncărime și înroșire a ochilor, spălați picioarele de 1-3 ori pe zi, folosind un decoct din 60 g flori de crizantemă.

Hipertensiune arterială: shakutsao (punctul negre obișnuit), goten (tulpină de uncaria), frunze de dud și flori de crizantemă, câte 30 g fiecare. Pregătiți un decoct de apă și faceți băi de 10-15 minute o dată sau de două ori pe zi.

Amețeli: Folosiți aceeași rețetă și metodă ca și pentru hipertensiune arterială.

Dureri de dinți din cauza combinației vânt-foc: digupi (coarță de rădăcină de dereza chinezească) și gips, 60 g fiecare; crizantemă - 30 g; fanfeng (rădăcină de cizmar) - 15 g; scoarță de rădăcină de bujor de copac - 10 g. Pregătiți un decoct de apă și faceți băi de 5-10 minute de două până la trei ori pe zi. Evita alimentele picante si grase, incearca sa te limitezi in cantitatea de mancare, mai ales seara.

Degerături : guizhi (ramură de scorțișoară), fuzi (tuberculi de rădăcină tineri (fiice) procesați de aconit chinezesc) și ghimbir uscat, câte 15 g fiecare. Pregătiți un decoct de apă și faceți băi de 10-15 minute de două până la trei ori pe zi într-o soluție caldă.

Spasm intratabil al genunchilor și gleznelor: fierbeți 200 g de pene de pui în apă, turnați bulionul într-o cadă de lemn și puneți picioarele în ea, astfel încât

toate părțile bolnave să fie scufundate într-un lichid la temperatură tolerabilă (aproximativ 50 ° C). Aveți grijă să nu vă opăriți pielea.

Capitolul V

Timp liber și sport

Pentru ca sănătatea să fie puternică și viața lungă, oamenii de vârstă mijlocie și bătrânețe ar trebui să-și facă viața cât mai bogată și vibrantă. Atmosfera ar trebui să creeze o atmosferă de confort și pace, umorul și optimismul ar trebui să fie mereu prezente în privire la ceea ce se întâmplă, iar o varietate de interese va face viața mai fericită și mai ușoară. Toate acestea sunt extrem de importante pentru sănătatea mentală și fizică.

1. Viață bogată și vibrantă

Cum ne putem face viața mai bogată și mai strălucitoare? Sunt multe cai. Programele culturale, sportive și recreative pot face o treabă bună de sănătate. Participați la competiții sportive, spectacole sau spectacole ale echipelor creative, concerte. În medicina populară chineză, există o metodă care utilizează pentatonica din limba chineză veche pentru tratament, afectând cele cinci organe interne principale. În Notele sale ale unui istoric, Sima Qian menționează o modalitate de a activa qi-ul și sângele prin muzică. Știința modernă confirmă că muzica frumoasă ajută la relaxarea sistemului nervos și are un efect calmant și analgezic. De asemenea, poate afecta funcționarea organelor interne. Muzica ajută la normalizarea funcționării organelor de secreție internă și a circulației sângelui, înveselește și întărește spiritul oamenilor.

În același mod, activități precum caligrafia și pictura, cultivarea florilor și îngrijirea plantelor, jocul de șah și cărți au un efect benefic asupra sănătății.

În continuare, vom arunca o privire mai atentă la mers pe jos, jogging, zborul cu zmee, drumeții și recuperare. Aceste activități ajută la formarea stării de spirit interioare necesare pentru menținerea sănătății bune și a unei vieți lungi.

2. Plimbări și aleargă

1) Plimbări . În China, se spune: „Dacă vrei să trăiești până la 99 de ani, fă-ți osteneala să faceți 100 de pași după fiecare masă". Mersul pe jos a fost o modalitate excelentă de a menține sănătatea încă din cele mai vechi timpuri. Mersul pe jos după masă promovează o mai bună procesare și

promovare a alimentelor, reducând astfel timpul în care rămâne în stomac. Alimentele intră în intestinul subțire mai potrivite pentru digestie și asimilare de înaltă calitate, astfel încât problemele cu stomacul și intestinele sunt prevenite.

Pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă, mersul pe jos este cea mai ușoară și mai accesibilă formă de exercițiu. De asemenea, este bun pentru persoanele angajate în activități sedentare, precum și pentru persoanele slăbite fizic și bolnave. Plimbarea intr-o zona verde in care aerul este proaspat va aduce beneficii intregului organism, in special muschilor, articulatiilor, inimii, sistemului nervos si respirator. De ce?

O zicală veche spune: „Mai întâi picioarele își pierd mobilitatea anterioară, apoi vine bătrânețea". Lejeritatea picioarelor și picioarelor este vitală, iar o plimbare ritmată dă o încărcare bună asupra mușchilor. Asigurați-vă că spatele este drept și că brațele se mișcă în timp cu mișcarea. Dând o sarcină mușchilor și articulațiilor picioarelor, nu le permiteți să devină rigide și să se atrofieze, să își piardă mobilitatea. Alternarea relaxării și tensiunii în mușchi în timpul mersului îmbunătățește fluxul sanguin în picioare, facilitează activitatea inimii, stimulând circulația sângelui în întregul corp.

Mersul pe jos îmbunătățește funcția inimii, ajută la circulația sângelui în artera coronară, scade tensiunea arterială și nivelul zahărului din sânge. Când mergi, contracția mușchiului inimii crește, ceea ce îmbunătățește circulația sângelui și accelerează fluxul sanguin. Mersul ritmic creează unele vibrații de joasă frecvență în corp, care dă tonusul necesar mușchilor netezi ai vaselor de sânge. Acest lucru previne arterioscleroza, precum și bolile vaselor inimii și creierului.

Mersul pe jos este bun pentru sistemul respirator. La mers, respirația ritmică și blândă se accelerează și se adâncește, activitatea diafragmei crește pentru a satisface nevoia crescută a mușchilor implicați în oxigen și, ca urmare, volumul vital al plămânilor crește, activitatea întregului sistem respirator. se îmbunătățește.

Pentru persoanele angajate în activități sedentare, mersul ușor și ritmat ajută la creșterea tonusului nervos și muscular, crește fluxul de sânge către creier, contribuind la o mai bună nutriție a celulelor nervoase, ameliorând oboseala și calmând sistemul nervos.

Mersul pe jos crește rata metabolică și crește consumul de energie. O plimbare scurta si lejer arde cam 200 de calorii pe ora, daca se face intr-un ritm accelerat, consumul va fi de 300-360 de calorii. Pe baza calculului că la arderea a 3500 de calorii, se pierd 0,45 kg de grăsime, atunci plimbările zilnice de jumătate de oră te pot „priva” de 0,67 kg de grăsime în fiecare lună. Prin urmare, o persoană în vârstă plină care face plimbări zilnice va putea, datorită lor, nu numai să slăbească, ci și să-și restabilească sănătatea.

Experiența practică arată că mersul pe jos este cea mai bună formă de exercițiu pentru persoanele de vârstă mijlocie și vârstnice slăbite fizic, precum și pentru cei cu probleme cardiace, care suferă de hipertensiune arterială și obezitate.

Mersul pe jos, pentru a fi o formă de exercițiu, trebuie să îndeplinească anumite cerințe. Cel mai bun loc pentru aceasta este împrejurimile unui lac, iaz sau râu, unde sunt mulți copaci, aer curat, un mediu calm și o potecă fără denivelări. Poate fi un parc sau o alee, unde verdeața ajută la calmarea nervilor, ameliorează stresul asupra inimii și a vaselor de sânge și permite oxigenarea celulelor. Florile din parcuri emană un parfum, datorită căruia sistemul nervos poate fi pus în ordine, iar virușii și bacteriile pot fi complet distruse.

De asemenea, ar trebui să acordați atenție alegerii hainelor pentru plimbare. Nu vă încălzește prea mult (iarna este doar important să îți menții corpul cald), iar șosetele și pantofii trebuie să fie ușoare și confortabile în formă.

Când mergeți, nu uitați să vă controlați postura. Corpul trebuie să fie drept, capul ridicat, pieptul nu este concav, privirea este îndreptată înainte și stomacul în sus. Fesele ar trebui să fie încordate, brațele relaxate și balansându-se natural în ritmul mersului. Este necesar să se mențină un ritm uniform. Asigurați-vă că mersul nu este nici pripit, nici lent.

Există un mod tradițional de mers, care este descris în „Descrierea exercițiilor interne de Qigong” după cum urmează: „Mersul a 100 de pași în timp ce masați abdomenul cu ambele mâini ajută la dizolvarea alimentelor nedigerate”. Adică, un masaj blând al abdomenului în timpul mersului ajută la prevenirea și vindecarea indigestiei și a gastritei cronice, precum și a bolilor intestinale.

2) Jogging. Jogging-ul a devenit recent o formă destul de populară de exercițiu. Unii chiar le numesc „exercițiul perfect”.

Care este folosul lor?

În primul rând, jogging-ul este bun pentru inimă. Din cauza stării proaste a arterei coronare, persoanele în vârstă suferă adesea de boli de inimă și aport insuficient de sânge, ducând la angina pectorală și infarct miocardic. Lucrarea arterei coronare poate fi ajustată. Datorită stimulării mușchiului inimii și a fluxului sanguin, jogging-ul ușor ajută la evitarea îngustării arterei coronare cauzată de vârstă, prevenind apariția bolilor.

În al doilea rând, alergarea accelerează circulația sângelui în întregul corp, normalizează alimentarea cu sânge și elimină congestia. Datorită tensiunii și relaxării alternante a grupelor mari de mușchi, fluxul sanguin venos crește, reducând staza de sânge în picioare și cavitatea pelviană, prevenind tromboza venoasă.

În al treilea rând, alergarea favorizează descompunerea grăsimilor, prevenind excesul lor în sânge, scăzând nivelul lipidelor.

În al patrulea rând, alergarea normalizează procesele de excitare și inhibiție din creier, îmbunătățind funcționarea sistemului nervos, ameliorând oboseala creierului și prevenind apariția neurasteniei.

Prin stimularea metabolismului, arderea unei cantități mari de energie, împiedicând depunerea grăsimilor, alergatul servește astfel ca un bun remediu pentru obezitate și vă permite să țineți greutatea sub control.

În general, persoanelor de vârstă mijlocie li se recomandă alergări lungi și pe îndelete, iar vârstnicilor - doar negrabă și relaxate. Ritmul trebuie ales de fiecare în mod individual, în funcție de condiția fizică. La sarcina maximă, pulsul nu trebuie să depășească 120 de bătăi pe minut, iar respirația nu trebuie să fie rapidă și confuză. Când alergați, ar trebui să respirați profund, îndelungat, încet, încet și ritmic. Încercați să folosiți cât mai mult posibil respirația abdominală, atunci când stomacul iese la inhalare și se strânge la expirație. Ar trebui să alergi ușor și natural, cu un semnal natural al mâinii și fără tensiune musculară. Gradul de activitate fizică ar trebui să fie întotdeauna sub control. Execuțiile zilnice de 20-30 de minute sunt considerate a fi cele mai

optime. La început, este mai bine să alergi de cinci până la șase ori pe săptămână sau o dată la două zile.

3. Zburarea unui zmeu

China este locul de naștere al zmeilor. Au fost lansate aici de peste 2000 de ani. Au fost inventate ca o imitație a zborului păsărilor. Fondatorul acestei ocupații este legendarul tâmplar Liu Ban, care a trăit în perioadele de primăvară și toamnă și în Țările În război. Legenda spune că „a tăiat bambusul, a făcut un zmeu și a zburat trei zile”.

Zburarea unui zmeu poate fi nu doar o activitate interesantă, ci și o modalitate de a-ți îmbunătăți condiția fizică. Medicii chinezi antici credeau că „să privești în sus la un zmeu care plutește cu gura deschisă ajută la eliminarea căldurii interne” și „piloarea unui zmeu este una dintre cele mai bune modalități de a îmbunătăți vederea”.

Astăzi, zborul zmeelor a devenit popular în întreaga lume. În China, se organizează anual festivaluri de zmeu, care atrag amatori și meșteri din toată China și din întreaga lume. Un număr tot mai mare de oameni încep să o trateze ca pe o formă de exercițiu fizic.

Nu zburați cu un zmeu pe vreme rea, într-o zi cu vânt, ploaie sau zăpadă. Stați departe de liniile electrice și de înaltă tensiune, acestea sunt potențial periculoase. Nu zburați cu un zmeu dacă aveți o boală care se caracterizează prin atacuri bruște.

Acest tip de exerciții nu este recomandat celor care suferă de o formă gravă de boală coronariană sau angină pectorală.

Pentru cine este cel mai potrivit zborul zmeelor ca terapie?

În primul rând - la pacienții hipertensivi și neurastenici. Când zboară un zmeu, sufletul devine ușor și bun, datorită acestui lucru, tensiunea este eliminată din cortex și vasele de sânge ale creierului și, prin urmare, îmbunătățește starea celor care suferă de hipertensiune arterială și neurastenie.

În al doilea rând, aceștia sunt cei care au amețeli, miopie sau slăbiciune a nervului optic. Când zbori cu un zmeu, trebuie să te uiți la distanța cerească, iar acest lucru ameliorează suprasolicitarea mușchilor din jurul ochilor, vindecă amețelile și slăbiciunea nervului optic.

În al treilea rând, acest lucru îi include pe cei care au un exces de căldură internă. Zburarea unui zmeu într-un câmp deschis, la soare strălucitor și aer curat, promovează o mai bună circulație a sângelui și elimină febra.

Pe lângă aceste categorii de persoane, oricine suferă de boli cronice poate zbura cu un zmeu ca mijloc de îmbunătățire a stării fizice și de restabilire a sănătății, dacă starea de sănătate o permite.

Capitolul VI

Combinația potrivită de muncă și timp liber

Trebuie să existe un echilibru adecvat între muncă și timp liber. Acest lucru se aplică atât muncii fizice, cât și psihice.

Conceptele de muncă și odihnă sunt destul de relative și nu există o limită rigidă și clară între ele. Cei care sunt angajați în muncă fizică, ca odihnă după muncă, pot citi o carte sau un ziar, în timp ce lucrătorii de cunoștințe după muncă (ca odihnă) ar trebui să își dea activitate fizică. Pentru ei, aceasta va fi o vacanță. Oricine poate beneficia de exerciții fizice și recreere jucând un fel de joc cu mingea sau șah, participând la concerte de amatori sau la producții teatrale.

Echilibrul corect între muncă și timp liber este esențial pentru menținerea sănătății. Excesul într-un singur lucru poate fi rău pentru sănătatea ta.

1. Munca este bună pentru sănătate

Există o zicală veche: „Cu cât îți folosești mai mult creierul, cu atât devii mai inteligent. Cu cât îți angajezi mai mult corpul, cu atât devine mai puternic. Cu cât mintea ta este mai ocupată cu lucruri, cu atât arăți mai tânăr.” Toate țesuturile și organele corpului „cresc dacă sunt stresate și se degradează dacă nu sunt folosite”. Cu cât le folosești mai mult, cu atât devin mai dezvoltate. Fără muncă, țesuturile și organele se atrofiază și devin infirme. În ciuda faptului că la vârsta mijlocie începe o atrofie treptată a creierului, dacă este în mod constant solicitat, acest proces va avea loc mult mai lent. Dacă creierul, coordonatorul principal al proceselor care au loc în organism, nu este epuizat, activitatea tuturor organelor și țesuturilor va decurge fără probleme și va rămâne normală și, astfel, procesul de ofilire va încetini. Și în zilele noastre iar în cele mai vechi timpuri existau mulți ficat lung printre lucrătorii muncii mintale. Anterior, Sun Simiao, care a trăit 101 de ani în timpul domniei dinastiei Tang, a fost deja

menționat. Zhen Quan, faimosul acupuncturist, a trăit până la 103 ani, Qi Baishi, celebrul pictor contemporan, 97 de ani, și Ma Yinchu, demograful erudit, de peste 100 de ani.

Deoarece corpul devine mai slab fizic la vârsta mijlocie, intensitatea travaliului ar trebui, de asemenea, redusă. Cu toate acestea, nu ar trebui să încetați niciodată să lucrați și să fiți activ. Cu cât sunteți mai puțin ocupat cu munca și cu mișcarea, cu atât forțele voastre dispar mai repede, activitatea organelor și țesuturilor corpului se înrăutățește. Prin urmare, la vârsta mijlocie și în vârstă, este necesar să se efectueze un fel de muncă fizică sau exerciții fizice. Acest lucru nu numai că vă va întinde mușchii și articulațiile, va crește circulația și vitalitatea sângelui, va îmbunătăți funcția inimii și metabolismul, dar vă va oferi și o bună dispoziție și libertate interioară.

Persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici nu ar trebui să-și permită niciodată să creadă că, pentru că îmbătrânesc, nu ar trebui să fie activi nici fizic, nici psihic. O astfel de vedere duce la o pierdere a vitalității, iar apoi bătrânețea ia în stăpânire o persoană mult mai repede. Stai activ. Numai în acest fel poți menține vasele de sânge ale creierului suficient de largi și celulele viabile. Acest lucru va încetini dispariția creierului și, odată cu acesta, a tuturor organelor și țesuturilor corpului. Numai în acest caz vei putea păstra spiritul tinereții și al vieții lungi.

2. Munca în exces este dăunătoare sănătății

Munca este bună pentru sănătate. Dar ar trebui să fie întotdeauna cu moderație. Efortul excesiv sau munca împovărătoare vă pot submina sănătatea.

În medicina tradițională chineză, această afecțiune este denumită în mod colectiv „boală de muncă”.

Întrebările și răspunsurile spune: „Privirea îndelungată dăunează sângelui, minciuna prelungită dăunează energiei vitale, stările prelungite dăunează cărnii, statul în picioare prelungit dăunează oaselor, iar mersul prelungit dăunează ligamentelor. Acestea sunt efectele nocive ale celor cinci tipuri de surmenaj.” Acest lucru arată că privitul, culcatul, statul așezat, statul în picioare și mersul îndelungat poate fi nesănătos și poate dăuna stării interne a

corpului. Zhuang Zi (Cartea Maestrului Zhuang) spune: „Munca non-stop duce la boală, dar gândirea neîncetată provoacă vătămări interioare”.

De ce surmenajul este rău pentru sănătate? În medicina tradițională chineză, se crede că suprasolicitarea face yang qi (energia masculină) neliniștită, contribuie la supraabundența sa, care se transformă în căldură internă, dereglând echilibrul dintre yang qi și yin qi, provocând boli. Oboseala excesivă nu este numai dăunătoare pentru sănătate, dar poate pune în pericol viața însăși.

Odată cu vârsta, funcțiile fiziologice ale organelor interne sunt slăbite, se manifestă o scădere a puterii fizice și a energiei. Prin urmare, persoanele în vârstă trebuie să fie vigilente pentru a evita suprasolicitarea. Este important să înțelegeți că „îți poți face treaba bine doar dacă te odihnești bine” și că „odihna îți permite să-ți faci treaba mai bine”. Odihna este importantă nu numai pentru sănătate, ci și pentru muncă. Unul dintre marii oameni a spus odată: „Numai cei care se odihnesc bine pot lucra bine”.

3. Odihna este bună pentru sănătate

Odihna vă permite să ușurați oboseala, să vă ridicați tonusul, să restabiliți puterea fizică, să îmbunătățiți productivitatea muncii, să mențineți funcționarea normală a țesuturilor și organelor corpului. În plus, întărește sistemul imunitar și rezistența organismului.

Medicina tradițională chineză încurajează odihna pozitivă. Ce este „odihna pozitivă”? Odihna pozitivă nu înseamnă că trebuie să stai într-un fotoliu sau să stai întins pe canapea. Este vorba despre găsirea unui echilibru sănătos între munca mentală și cea fizică, despre schimbarea activităților, care face viața mai bogată și mai diversă, mai semnificativă. De exemplu, atunci când o persoană angajată în muncă fizică este obosită după muncă, poate să se așeze, să citească cărți sau altceva, să se angajeze în autoeducație, aprofundând și extinzându-și cunoștințele. Sau poate juca un joc de șah sau cărți, iar aceasta va fi o recreere pozitivă pentru el. Când un lucrător al cunoștințelor este obosit după muncă, el poate face ceva în aer liber, poate avea grijă de flori sau paturi de legume, poate hrăni păsările, uda copacii, joacă mingea, merge cu bicicleta, fă o plimbare, dansează sau urcă pe un munte, în sfârșit. Pentru el, aceasta va fi o vacanță pozitivă.

4. Odihna excesivă este dăunătoare sănătății

În medicina tradițională chineză, orice exces, fie în odihnă, în șezut, în culcare, în bucurie sau întristare, în viața sexuală, este considerat dăunător.

Medicina tradițională chineză se referă la bolile cauzate de odihna excesivă sub denumirea generală de „boală a leneviei". „Boala leneviei" este adesea întâlnită în practica clinică. Funcționarii de rang înalt, reprezentanții claselor privilegiate și oamenii înstăriți suferă adesea de asta. Oamenii o numesc „boala bogăției". Întrucât membrii acestui segment al populației trăiesc în prosperitate, iubesc nesucința și disprețuiesc munca, ei pot lua „boala lenevii". Există un vechi proverb chinezesc: „Viața se naște din nenorocire și nenorocire, iar moartea din lenevă și plăcere".

„Boala leneviei" este și ea inerentă pensionarilor.

Datorită faptului că această boală este adesea întâlnită în rândul persoanelor care s-au pensionat sau s-au pensionat, cineva a numit-o „sindromul pensionării". „Sindromul pensiei" este una dintre varietățile „bolii lenevii". Se manifestă prin apatie, sentimente de singurătate, nemulțumire, frică, depresie, epuizare, palpitații, transpirație, slăbiciune a vieții și lipsă de interes. O persoană care suferă de sindrom de pensionare minte sau doarme mult timp după ce a mâncat, nu este ocupată cu nimic și nu se străduiește pentru nimic.

„Sindromul de pensie" poate dura până la trei ani. Pentru unii poate dura mai mult, pentru alții poate dura mai puțin. Și cineva s-ar putea să nu-și revină deloc din acest sindrom.

Pensionarea este o problemă comună pentru toată lumea. Dacă nu abordați corect soluția acesteia, puteți obține un „sindrom de pensie". Cum să o evite? Pentru a fi extrem de simplu și succint, putem spune: evitați „lenevia excesivă". Este foarte important să ai atitudinea potrivită față de viață și să-ți stabilești obiective, a căror implementare îi vei dedica anii rămași. Pentru a face viața mai bogată și mai diversă, luați parte în zona vieții sociale care vă este aproape, mențineți o comunicare live cu prietenii pentru a vă extinde cunoștințele, a aduce mai mult sens și bucurie vieții. Pe scurt, priviți pensionarea nu ca sfârșitul vieții, ci ca pe una dintre etapele acesteia.

Capitolul VII

Sănătate și intimitate

Relațiile intime sunt una dintre metodele de îmbunătățire a sănătății. Medicii din China antică acordau o mare importanță relațiilor intime în menținerea sănătății. În timp ce urmărirea poftei nu este în niciun fel încurajată nici în budism, nici în taoism, cunoașterea menținerii sănătății prin actul sexual a fost transmisă din generație în generație.

1. Intimitate și sănătate

Cartea ordonanțelor spune: „În lumea oamenilor, cele mai de dorit sunt mâncarea și băutura, bărbatul și femeia”. Prin bărbat și femeie se înțelege aici o relație intimă între ei. Pentru a parafraza, putem spune că mâncatul, băutul și actul sexual sunt o parte integrantă a vieții umane. Aici, actul sexual este văzut ca importanță egală cu mâncarea și băutura, indicând rolul său important în menținerea sănătății. Dacă un bărbat și o femeie sunt căsătoriți, atunci actul sexual este pur și simplu necesar pentru ei, absența lor poate provoca boală. Marele medic al dinastiei Tang, Sun Simiao, considera viața sexuală esențială și importantă pentru sănătate. În O mie de rețete de aur, el a scris: „Un bărbat trebuie să aibă o femeie, iar o femeie trebuie să aibă un bărbat. Dacă nu are femeie, gândurile lui sunt nestăpânite, când gândurile sunt nestăpânite, ele dăunează minții,

Chiar și la 60 de ani și peste, oamenii ar trebui să mențină o viață sexuală moderată. Doctorul Sun în tratatul său spune că un bărbat puternic la vârsta de 60 de ani poate întâlni o femeie o dată pe lună, iar dacă este foarte puternic fizic, poate invita o femeie la el ori de câte ori apare o dorință. Sun Simiao subliniază că acest lucru nu trebuie suprimat și eliminat complet și că vârstnicii ar trebui să mențină relațiile sexuale indiferent de vârsta lor.

Când oamenii ajung la pubertate, dorința sexuală se trezește în mod natural în ei. Dacă o persoană care a atins o anumită vârstă nu și-a găsit un soț sau s-a despărțit de trecut, dar nu și-a găsit unul nou și, prin urmare, nu își poate satisface dorințele sexuale, atunci începe să lâncezeze. Aceasta se manifestă într-o stare internă instabilă, iritabilitate, somn agitat, poftă de mâncare slabă, aspect bolnăvicios, subțire și pierderea forței. Barbatii pot avea vise umede, iar femeile pot visa la actul sexual, pot avea si cicluri menstruale neregulate sau functionarea glandelor endocrine. Cineva, ca urmare a unei căsătorii sau a

iubirii eșuate, a pierderii unui soț sau a eșecului în găsirea unui partener, își poate pierde echilibrul mental.

Viața sexuală regulată și armonioasă contribuie la sănătatea fizică și psihică a unui cuplu căsătorit, face relația lor mai caldă și mai profundă, îmbunătățește înțelegerea reciprocă în familie, ceea ce are un efect pozitiv asupra speranței de viață. Multe studii arată că lipsa unei vieți sexuale regulate și armonioase are un impact negativ asupra relațiilor din familie și duce la dezintegrarea acesteia. Deteriorarea relațiilor de familie sau dezintegrarea acesteia, la rândul său, agravează starea internă, care nu numai că afectează negativ bunăstarea, dar poate chiar scurta viața.

Excesul de activitate sexuală este, de asemenea, dăunător sănătății. De ce?

Actul sexual acceptabil și moderat nu numai că nu dăunează, ci chiar aduce beneficii sănătății. Cu toate acestea, o supraabundență a acestora poate avea un efect negativ asupra organismului.

În medicina tradițională chineză, termenul „sursolicitare sexuală” se referă la răul pe care excesul sexual îl poate provoca organismului. Prejudiciul intern care rezultă din „surmenaj sexual” este considerat unul dintre cele mai grave din medicina chineză. Prin urmare, medicii din toate timpurile au depus mult efort pentru a transmite oamenilor pericolul nesăționării sexuale în viața sexuală.

Cercetările moderne arată că activitatea sexuală are un impact tangibil asupra corpului uman. Pe lângă ejacularea masculină, un bărbat și o femeie secretă o cantitate mare de fluide și hormoni ai gonadelor, ceea ce este costisitor pentru organism și dăunător sănătății. Excesele sexuale duc la o mare pierdere a acestor substanțe prețioase, dăunând unui bărbat și unei femei, dar bărbatul suferă mai mult. Lichidul pe care un bărbat îl pierde este un amestec de material seminal, secreții de prostată și hormoni sexuali produși de testicule. Excesele sexuale și ejacularea excesivă cresc încărcătura asupra testiculelor și le epuizează. Și epuizarea și scăderea producției de hormoni sexuali accelerează ofilirea corpului. Prin urmare, un exces de act sexual duce la ofilirea timpurie și moartea prematură. Din acest motiv, în medicina tradițională chineză s-a dezvoltat o teorie științifică „despre pericolele exceselor sexuale pentru rinichi”. Scurta viață a multor împărați ai Chinei s-a datorat în mare parte necumpătării lor în viața sexuală.

Rezumând, putem spune că ambele extreme - refuzul și necumpătarea în viața sexuală - sunt dăunătoare sănătății. Numai actul sexual acceptabil și moderat este benefic pentru sănătate și prelungește viața.

2. Viața intimă la vârsta mijlocie și bătrânețe

Ce se înțelege prin moderație în relațiile sexuale? Puterea fizică și nivelurile de energie la vârsta mijlocie și înaintată scad treptat, și odată cu acestea, și activitatea sexuală.

În acești ani, numărul de coituri ar trebui redus. În medicina tradițională chineză, „esenței de rinichi" i se acordă o mare importanță și se crede că excesul sexual este dăunător și rău pentru organism. Prin urmare, înțelepții tuturor dinastiilor i-au îndemnat pe oameni să-și țină viața sexuală sub control. Dacă ai deja peste patruzeci de ani, atunci actul sexual săptămânal este destul de acceptabil pentru tine, când anii au trecut peste cincizeci, intimitatea sexuală o dată la două săptămâni va fi bună pentru corpul tău, iar pentru cei peste şaizeci - o dată pe lună. Pentru cei care au o sănătate precară, este mai bine să reduceți numărul de relații sexuale. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială, boli coronariene, diabet și bronșită cronică senilă, pe lângă reducerea cantității, ar trebui să evite entuziasmul puternic pentru a preveni un accident. Când excitația atinge punctul culminant în timpul actului sexual, pulsul se accelerează la 120-180 de bătăi pe minut, iar ritmul respirator poate ajunge la 60 pe minut, împreună cu aceasta, tensiunea arterială crește. Însuși actul actului sexual nu necesită foarte mult efort, dar poate reprezenta o amenințare pentru cei care suferă de hipertensiune arterială și boli coronariene. Un vechi proverb chinezesc spune: „În dormitor, viața poate începe sau se poate opri. Dacă îl abordezi corect, îți va îmbunătăți sănătatea. Dacă este analfabet, poate tăia viața din boboc. „În dormitor, viața se poate naște sau se poate opri. Dacă îl abordezi corect, îți va îmbunătăți sănătatea. Dacă este analfabet, poate tăia viața din boboc. „În dormitor, viața se poate naște sau se poate opri. Dacă îl abordezi corect, îți va îmbunătăți sănătatea. Dacă este analfabet, poate tăia viața din boboc.

3. Igiena intimă

La varsta mijlocie si inaintata, este mai bine sa te abtii de la actul sexual daca esti obosit, iar pentru acele persoane in varsta care nu se pot descurca normal cu viata de zi cu zi, este mai bine sa te abtii de la actul sexual cu totul. Dacă o

persoană este foarte obosită sau grav bolnavă, atunci actul sexual pentru ea poate fi plin de consecințe grave.

Evitați actul sexual după mâncare, băutură (mai ales după banchete) sau făcut baie, nu face acest lucru când ești nervos. Sun Simiao a spus: „Coitul nu este permis după o baie, după o călătorie obositoare, după ce ai mâncat și a băut, dacă ești prea entuziasmat sau foarte deprimat, dacă bărbatul sau femeia are febră mare (răceală), când femeia este menstruație sau imediat după naștere.”

Dacă ești suflat după actul sexual, poate provoca paralizia mușchilor feței și chiar un accident vascular cerebral. Dacă adormi după actul sexual în aer liber, riști să faci artrită reumatoidă, dureri musculare și osoase sau spasme. După aceasta, nu trebuie să mâncați alimente reci, să beți apă rece sau să faceți un duș rece - acest lucru poate duce la dureri severe de stomac, constricție vulvară și chiar moarte.

Capitolul VIII

Exerciții de învățare

Există multe exerciții tradiționale, simple și ușor de învățat și practicat, care sunt foarte populare în rândul poporului chinez.

1. „16 „trebuie” pentru menținerea sănătății”

The 16 Shoulds este un set tradițional de exerciții de sănătate bazate pe metode de qigong care au fost populare încă din dinastia Ming.

„16 „trebuie” pentru menținerea sănătății” sunt 16 puncte sau puncte esențiale privind sănătatea, care, conform textelor clasice, sunt următoarele.

„Ar trebui să vă pieptănați des, ar trebui să vă frecați deseori fața, să vă exersați des ochii, să faceți deseori să faceți clic pe urechi, să vă bateți des dinții, să lingați adesea palatul cu limba, des înghiți saliva, ar trebui să expiri adesea aer stagnant, ar trebui să-ți masezi des stomacul, ar trebui să strângi anusul frecvent, să scuturi frecvent membrele, să freci frecvent tălpile picioarelor, să freci frecvent pielea, să țină tot timpul coapsele calde, acoperiți întotdeauna pieptul și rămâneți întotdeauna tăcuți când faceți defecare sau urinare.”

Acum mai multe despre aceste exerciții.

1) Ar trebui să vă periați des părul . Îndoiți toate degetele și folosindu-le ca pieptene, pieptănați părul de la frunte până la ceafă, repetând acest lucru de

mai multe ori. Pentru o abordare, faceți 100 pieptănați ușor și încet. Veți obține cel mai bun rezultat dintr-o astfel de procedură atunci când o efectuați dimineața. Pe măsură ce stimulează și frământă punctele de presopunctură ale capului, va ajuta la eliminarea durerii, la îmbunătățirea vederii și la scăderea tensiunii arteriale.

2) Ar trebui să vă frecați adesea fața . Frecați periile împreună pentru a le încălzi. Așezați-le pe față, astfel încât degetele mijlocii să fie la aripile nasului. Începeți masajul din punctele Ying Xiang și frecați ușor până pe frunte, apoi pe părțile laterale și pe obraji. Faceți 30 de frecări, de preferință dimineața. Acest lucru vă va curăța capul și vă va scădea tensiunea arterială. Bun pentru riduri.

3) Ar trebui să vă exersați adesea ochii . În acest exercițiu, ar trebui să rotiți încet ochii de la stânga la dreapta de 14 ori, apoi de la dreapta la stânga de 14 ori. După executare, închideți strâns ochii, apoi deschideți-i brusc. Îmbunătățește vederea.

4) Ar trebui să faceți clic adesea pe urechi . Puneți palmele pe urechi, atingeți ușor de 12 ori cu trei degete mijlocii pe ceafă. Apoi puneți-vă degetele arătător pe degetele mijlocii și bateți pe ceafă cu mișcări de alunecare de 12 ori, astfel încât sunetul trosnet să fie clar audibil. Faceți acest lucru după ce vă treziți dimineața sau când vă simțiți obosit. Ajută la țiuit în urechi, amețeli și boli ale urechii. Bun pentru auz și memorie.

5) Ar trebui să vă bateți adesea dinții . Închideți gura ușor și atingeți ușor dinții de sus și de jos. Loviți de 24 de ori cu molarii și apoi de 24 de ori cu dinții din față. Ajută la îmbunătățirea sănătății dentare.

6) Deseori ar trebui să lingi palatul cu limba . Ridicați limba spre palatul superior și lingeți palatul superior cu vârful, astfel încât yin și yang să se întâlnească. Pe măsură ce lingi, concentrează-ți atenția sub limbă și simți cum iese saliva.

7) Saliva trebuie înghițită frecvent . Când lingeți palatul superior cu limba, se eliberează o cantitate mare de salivă. În medicina tradițională chineză, salivei i se acordă o mare importanță, este numită „fluidul de aur”, comoara corpului uman. Înghițiți încet saliva pentru a iriga organele interne, pentru a hidrata membrele și părul, pentru a promova digestia și asimilarea și pentru a îmbunătăți funcționarea intestinelor și stomacului. Când gura este plină de

salivă, umflați-vă obrajii, clătiți-vă gura de 36 de ori și înghițiți încet saliva - de preferință cu un sunet caracteristic de gâlgâit, direcționați-o mental către dan tien-ul de sub buric.

8) Ar trebui să expirați adesea aer viciat . În primul rând, ține-ți respirația, extinzându-ți pieptul și stomacul. Când simțiți că atât stomacul, cât și pieptul sunt pline de aer, ridicați ușor capul și deschideți încet gura, expirând aerul viciat din stomac și din piept. Repetați de 5-7 ori. Ajută la eliminarea aerului viciat acumulat, eliberează pieptul pentru o respirație lină și nestingherită, elimină astmul și durerea.

9) Ar trebui să masați adesea stomacul . Mai întâi, frecați mâinile împreună pentru a le încălzi și așezați-le pe buric, bărbații în stânga peste dreapta și femeile în dreapta peste stânga. Deplasați-le în jurul buricului de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, crescând treptat raza cercului circumscris, apoi de 36 de ori în sens invers acelor de ceasornic, scăzând treptat raza. Promovează peristaltismul stomacului și intestinelor, uniformizează respirația, elimină stagnarea alimentelor, îmbunătățește digestia și asimilarea și previne și vindecă bolile de stomac și intestine.

10) Ar trebui să strângeți adesea anusul . Mai întâi, inspirați adânc, apoi strângeți anusul cu forță și trageți-l în sus împreună cu perineul. Țineți o clipă, apoi relaxați-vă și eliberați încet aerul. Repetați exercițiul de 5-7 ori. Ajută la creșterea yang qi-ului și previne și vindecă hemoroizii, prolapsul rectal și fistulele în anus.

11) Agitați frecvent membrele . Închideți strâns mâinile, rotiți partea superioară a corpului, descriind cercuri de la stânga la dreapta de 24 de ori și apoi de la dreapta la stânga de 24 de ori. Stai pe un scaun, ridică-ți piciorul stâng și întinde-l încet înainte, cu degetele îndreptate în sus. Când piciorul este aproape drept, împingeți, ca și cum ar fi lovit, călcâiul înainte și în jos cu o forță moderată. Faceți același lucru cu piciorul drept. Repetați exercițiul de 5 ori. Întinde articulațiile și membrele, îndepărtează blocurile din meridiane și colaterale, previne și elimină durerile articulare, întărește picioarele.

12) Talpile picioarelor trebuie frecate frecvent . Înainte de a merge la culcare, după ce v-ați spălat picioarele cu apă caldă, frecați-vă mâinile împreună pentru a le încălzi și frământați punctele yongquan de pe tălpile ambelor picioare. Efectuați 50-100 de mișcări lente de rotație. Va ajuta la întărirea

rinichilor, la încălzirea picioarelor, la îmbunătățirea relației dintre inimă și rinichi, la calmarea ficatului și la îmbunătățirea vederii.

13) Ar trebui să frecați adesea pielea . Frecați pielea pe tot corpul cu mișcări de mângâiere. Mai întâi, freacă-ți palmele pentru a le încălzi, apoi freacă pielea cu mișcări de mângâiere în următoarea ordine: începe de la punctul bai hui din vârful capului, mergi spre față, apoi spre umărul și brațul stâng și drept. , piept, stomac, ambele părți ale coastelor, ambele părți ale spatelui inferior și apoi picioarele stângi și drepte. Acest lucru promovează fluxul sanguin neted și mișcarea energiei vitale, face pielea netedă.

14) și 15) Păstrați întotdeauna partea inferioară a spatelui caldă și pieptul acoperit.

16) Taceți întotdeauna când vă faceți nevoile sau urinați . Conform medicinei tradiționale chineze, există două meridiane principale în corpul uman: meridianul Du, care trece de-a lungul liniei mediane a spatelui, care este marea meridianelor yang, și meridianul Ren, care trece de-a lungul liniei mediane a pieptul și abdomenul, este marea de meridiane yin. Prin urmare, este foarte important să protejați pieptul și spatele, deoarece acestea sunt asociate cu funcționarea normală a meridianelor Du și Ren. Uită-te în sus și ține-ți gura bine închisă atunci când faci nevoile sau faci pipi, acest lucru va împiedica substanțele vitale să părăsească organismul.

Aceste „16 musturi pentru sănătate" au o bază științifică puternică, care contribuie, de asemenea, la popularitatea lor atât de largă. Păstrați-vă mintea concentrată, liniștită și nemișcată în timp ce faceți exercițiile. Mișcarea ar trebui să fie lentă, iar respirația ar trebui să fie naturală. Dacă ești perseverent și consecvent, urmând ordinea stabilită a exercițiilor, efectul lor pozitiv se va manifesta inevitabil.

2. Exerciții pentru creier Lao Tzu

Laozi este un înțelept care a trăit în China în perioada primăverii și toamnei (770-476 î.Hr.) și a fost fondatorul învățăturilor taoismului. Potrivit legendei, el a dezvoltat un set de exerciții pentru a îmbunătăți funcția creierului. Mai jos este o descriere a exercițiilor selectate de generațiile ulterioare.

1) Deschiderea punctului yin-tang . Punctul yin-tang este situat între sprâncene. Frecați tâmplele cu câteva mișcări circulare ale degetelor mari, apoi frecați punctele yin-tan de 16 ori cu tampoanele degetelor mijlocii (Fig. 8-1).

2) Frecarea ochilor . Cu vârfurile degetelor arătător, frecați orbitele și zona din jurul lor de 16 ori. Efectuați simultan pe ambii ochi (Figura 8-2).



Puc. 8-1



Puc. 8-2

3) Puncte de împingere di-tsang . Punctele di-tsang sunt situate la aproximativ un centimetru și jumătate de colțurile gurii. Când efectuați exercițiul, deschideți ușor gura, apăsați și împingeți punctele di-tsang cu vârfurile degetelor mari de 16 ori (Fig. 8–3).

4) Presiunea pe punctele sy-bay . Punctele si-bai sunt situate la aproximativ un centimetru și jumătate mai jos de orbitele oculare. Apăsați cu vârful degetelor arătător pe punctele si-bay de jos în sus de 16 ori (Fig. 8-4).



Рис. 8-3

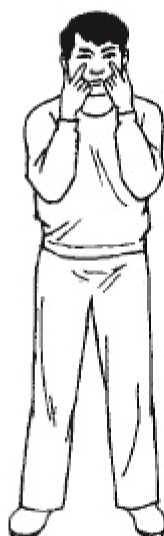


Рис. 8-4

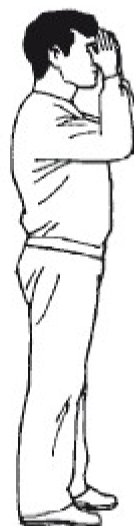


Рис. 8-5



Рис. 8-6



Рис. 8-7

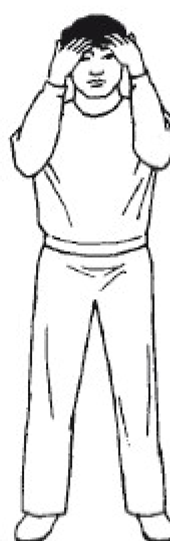


Рис. 8-8

5) Frecarea nasului . Frecați nasul cu proeminențele degetelor mari ale ambelor mâini (tenare) de 16 ori (Fig. 8-5).

6) Frecarea gâtului . Puneți palmele pe ambele părți ale gâtului și frecați-vă gâtul de sus în jos de 16 ori (Figura 8-6).

7) Spălarea ca o pisică . Frecați-vă fața cu palmele ambelor mâini de 16 ori (Figurile 8-7).

8) Pieptănarea părului . Destinde-ți degetele și freacă-ți capul de la frunte până la spatele capului. Treceți-vă vârfurile degetelor pe sub păr și masați ligamentele principale și vasele de sânge ale capului. Pieptănați astfel de 16 ori (fig. 8-8).

9) Bate toba cerească . Acoperă-ți urechile cu palmele. Faceți clic pe degetele mari și mijlocii pe punctele feng chi situate sub osul occipital de 16 ori (Fig. 8-9).

După ce ați terminat aceste nouă exerciții, pentru o clipă, închideți ferm urechile cu palmele, apoi smulgeți-vă mâinile cu forță. Repetați de 3-5 ori. Aceasta completează întregul complex.

3. Pieptănarea părului ca exercițiu

Chiar și în cele mai vechi timpuri în China, au fost efectuate studii care au arătat relația dintre pieptănarea părului și menținerea sănătății. Înregistrările despre aceasta au ajuns până la noi în textele acelor vremuri. Unul dintre tratate spune: „Pe lângă alimentație și exerciții fizice, mai sunt două puncte importante în menținerea sănătății, acestea sunt pieptănarea părului și spălarea picioarelor”.

Pieptănarea frecventă a părului nu numai că ajută la alungarea vântului patogen, la eliminarea căldurii și la hrănirea părului, dar este și bună pentru sănătate în general. Desigur, în antichitate, ideea pieptănării părului era diferită de cea acceptată astăzi. Apoi a fost unul dintre tipurile de masaj, în care nu un pieptene, ci mâinile acționau ca un instrument. Aceste exerciții au fost folosite și modificate de-a lungul generațiilor.

Procedura de pieptănare include un masaj din șapte puncte biologic active (Fig. 8-10):

1) quan-zhu , situat la începutul sprâncenei;

2) shen-ting , situat în centru pe linia părului din față;

3) qian-ding , situat pe linia mediană a capului, ușor anterior de vârful capului;

4) nao-hu , acest punct important este situat într-o depresiune pe marginea superioară a occiputului;

5) er-hou , situat în adâncitura din spatele urechii;

6) e-gu , situat la marginea inferioară a urechii;

7) tian-men , situat pe osul de la marginea superioară a urechii.

Masajul pieptănării se efectuează după cum urmează.

1) Mai întâi, îndoiți degetele astfel încât să arate ca o greblă. Puneți-vă degetele mari pe punctele tian-men și întindeți degetele rămase în mod egal, așezând degetele mici pe punctele quan-zhu. Aceasta este poziția de pornire.

2) La început, împingeți cincisoarele în sus, ca și cum ar fi zgâriat un loc care mâncărime. Degetele mici se deplasează de-a lungul liniei centrale, trecând prin punctul de shen-ting la qian-ding. Împingând mai departe spre spatele capului, apăsați nao-hu cu degetele arătător. Apoi apăsați pe er-hou cu degetele mari. La final, prin punctele e-gu, întoarce-ți degetele la tian-men. Acest lucru va face un cerc, durand aproximativ cinci secunde. Exercițiile fizice revigorează circulația sângelui în toate vasele craniului.

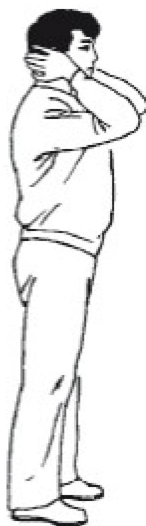


Рис. 8-9

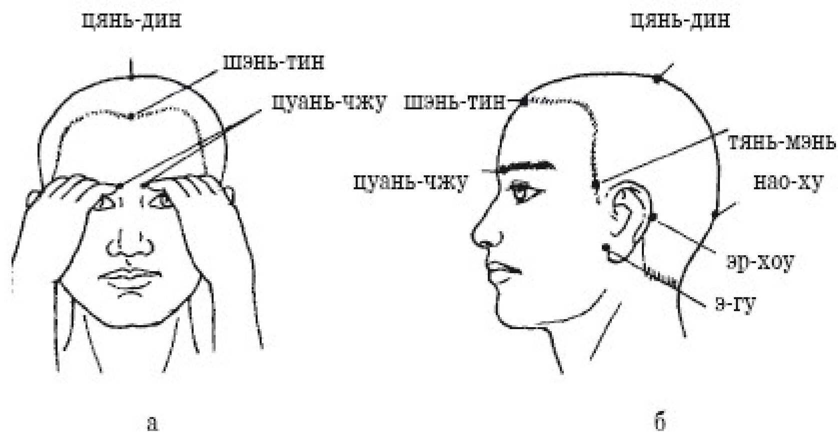


Рис. 8-10

Un astfel de masaj nu numai că promovează o mai bună circulație a sângelui în vasele creierului, dar îmbunătățește și activitatea creierului și previne amețelile. Performanța regulată favorizează creșterea părului nou, părul gri poate dispărea și strălucirea anterioară a acestuia îi revine, pielea feței va deveni mai moale, iar petele vor dispărea. Uneori chiar și chelului de la un astfel de masaj îi crește părul.

Exercițiul nu trebuie făcut nici prea repede, nici prea încet. Fă-o cu dorință. Repetați de 30 de ori dimineața și seara. Durează în total două minute și jumătate și se poate face întins, așezat, în picioare sau pe jos.

4. Exerciții pentru simțuri

Organele de simț includ gura, nasul, urechile și ochii. Potrivit viziunilor medicinei tradiționale chineze, există o relație strânsă între simțuri și organele interne ale corpului. De exemplu, limba este conectată cu inima, ochii cu ficatul, rinichii cu urechile și plămânii cu nasul și traheea. Prin urmare, starea organelor de simț afectează organele interne.

1) Șase seturi tradiționale de exerciții pentru simțuri .

[1] Exerciții pentru ochi .

Ține-ți capul drept și ochii închiși. Rotiți-vă globii oculari de 9 ori de la stânga la dreapta și apoi de 9 ori de la dreapta la stânga. Faceți acest lucru în mod regulat și des. Ajută la prevenirea deficiențelor de vedere la vârsta mijlocie și înaintată.

[2] Un exercițiu pentru limbaj.

În timp ce inhalați, lingeți maxilarul superior cu limba, pronunțând în tăcere sunetul „khash” în minte, zăboviți o clipă, continuând să lingeți maxilarul superior cu limba, pronunțând în tăcere sunetul „hyo”. În acest moment, direcționați aerul în abdomenul inferior, coborâți încet vârful limbii și expirați încet, pronunțând în tăcere sunetul „si”. Acest exercițiu ajută la conectarea meridianelor Du și Ren, la generarea materialului seminal și la menținerea fluidelor corporale. (Du și Ren sunt două dintre cele opt meridiane suplimentare (așa-numitele „minunate”). Primul este marea de meridiane yang, jucând un rol principal printre ele. Iar a doua este marea de meridiane yin, coordonând activitatea tuturor meridianelor yin.)

[3] Exerciții pentru urechi.

Masați ușor partea din spate a urechilor cu tampoanele degetelor mari de jos în sus de 49 de ori. După aceea, introduceți vârfurile degetelor mici în canalele urechii și scuturați-le de 49 de ori, trăgând puternic la capăt. Apăsând degetele mijlocii pe tragus, prindeți-vă urechile de 49 de ori. Ajută cu tinitus și boli neinfecțioase ale urechii.

[4] Exercițiu Ren-zhong.

Închideți ochii și cu vârful degetului mare al uneia dintre mâini, masați punctul ren-zhong (în centrul șanțului nazal) cu o presiune ușoară.

Ajută la boala Meniere și la distragerea temporară.

[5] Exercițiu pentru Ying Xiang.

Frecați cu degetele mijlocii, mișcându-le înainte și înapoi, punctele ying-xiang până devin calde. „Saturați" ying-hsiang-ul cu energia internă a degetelor. (Punctele ying-xiang sunt situate pe ambele părți ale aripilor nasului, în șanțul lateral.) Ajută la prevenirea și vindecarea degerăturilor nazale și a acneei.

[6] Exercitarea dinților.

Exercițiul tradițional include clicul dinților, agitarea salivei, gargara cu salivă și flambarea. Acest lucru se face după cum urmează.

Trezindu-vă dimineața sau mergeți la culcare seara, faceți clic pe molari, apoi pe față și apoi pe colții drept și stâng. Faceți clic separat. Acest lucru ar trebui făcut în secvența descrisă mai sus, deoarece dinții nu sunt distanțați uniform și nu este posibil să faceți clic pe toți în același timp.

După fiecare lovitură, mișcă-ți limba în jurul bazei dinților, de-a lungul gingiilor și în interiorul obrajilor. Dacă se secretă o cantitate mare de salivă, țineți-o în gură și clătiți-vă dinții cu ea de mai multe ori, apoi înghițiți-o încet. În medicina tradițională chineză, saliva este considerată unul dintre fluidele vitale ale corpului care nu trebuie scuipat.

Următorul pas este să masați gingiile cu limba. Acest lucru ajută la îmbunătățirea circulației sângelui în gingii. Strângeți strâns dinții și umflați-vă obrajii. Când se eliberează abundență de salivă, înghiți-o încet. Aceste exerciții durează aproximativ 10 minute. Nu există restricții de câte ori ar trebui repetate,

dar măcar merită să le faci de 40-50 de ori. Dacă doriți să le repetați de câteva sute de ori, atunci vă puteți permite.

Între timp, am dori să oferim o altă modalitate de întărire a dinților. Când urinați, închideți ochii, țineți-vă respirația și strângeți dinții. Aceasta se numește „închiderea porților raiului”, care întărește dinții. Mulți oameni în vârstă folosesc această metodă pentru a-și proteja dinții. De ce strângerea dinților îi întărește? Pentru că în timpul compresiei, baza lor este masată, fluxul sanguin crește, iar întărirea și întărirea lor are loc în mod natural. Deoarece dinții au o importanță primordială în procesul de obținere a nutrienților pentru organism, îngrijirea lor pe tot parcursul anului aduce beneficii întregului organism. Astfel, hărnicia în clicul dinților contribuie la prelungirea vieții.

2) Exerciții pentru ochi.

Din cele mai vechi timpuri, exercițiile și automasajul au fost utilizate pe scară largă pentru a păstra vederea. În înregistrările care au ajuns la noi din timpuri imemoriale, sunt date următoarele metode, care și-au păstrat popularitatea până în zilele noastre.

[1] Dați ochii peste cap de 7 ori la stânga și de 7 ori la dreapta. Închideți ochii strâns pentru o clipă, apoi deschideți ochii brusc.

[2] Apăsați-vă mâinile de 27 de ori pe punctele xiao xue zhong (yu wei) din colțurile exterioare ale ochilor.

[3] Cu partea din spate a degetelor mari, apăsați xiao xue zhong de 36 de ori, apoi apăsați colțurile interioare ale ochilor de 36 de ori.

Mai jos este un set de exerciții simple pentru ochi (Figura 8-11).

[1] Frământarea punctelor tian-ying. Închideți ochii și frământați partea superioară a orbitei de sub sprâncene cu ajutorul degetelor mari.

[2] Frământarea punctelor Qing Ming. Cu degetul mare și arătătorul mâinii drepte sau stângi, frământați baza nasului, mai întâi presiunea trebuie direcționată în jos și apoi în sus.

[3] Puncte de frecare sy-bay. Mai întâi, așezați degetele mijlociu și arătător ale ambelor mâini pe ambele părți ale nasului, plasați degetele mari în adâncitura osului maxilarului inferior, îndoiți complet degetul mic, inelar și mijlociu, iar cu

degetele arătător frecați și apăsați partea centrală a obrajilor (în centrul orbitei, un deget sub marginea inferioară).

[4] Presiunea asupra tâmplelor și masajul orbitelor. Îndoiți complet patru degete și apăsați tâmplele cu ajutorul degetelor mari. Cu partea interioară a celei de-a doua falange a degetelor arătător, masați orbitele cu mișcări circulare ușoare, mai întâi partea superioară, apoi cea inferioară (adică în direcția din interior în sus, sus în afară, exterior în jos și jos spre interior), trecând astfel prin apăsare și masaj - în toate punctele orbitei (quan Zhu, Yu Yao, Si Zhu Kung, Tung Tzu Liao și Cheng Qi).

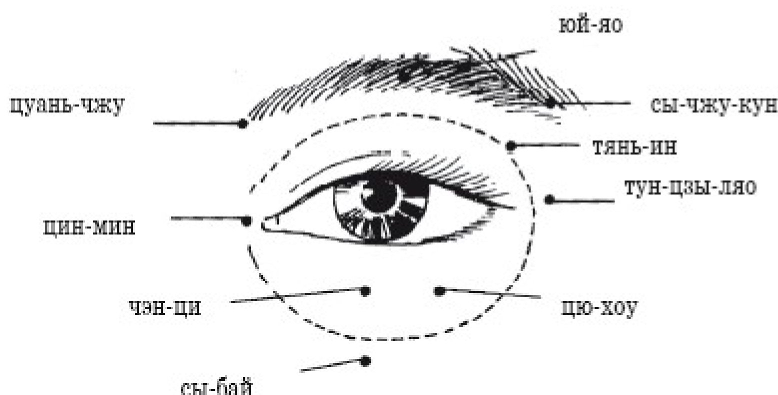


Рис. 8-11

Aceste exerciții trebuie făcute o dată sau de două ori pe zi, făcând 20-30 de mișcări de masaj. Punctele trebuie să fie clar definite, mișcările trebuie să fie moi și fără grabă, masajul trebuie să provoace o senzație de amorțeală și durere.

3) Exercitarea a șaisprezece etape pentru protecția vederii .

[1] Masaj facial. Cu mișcări asemănătoare unei pisici de spălat, masează-ți fața cu peria de la o mână. Când masați, concentrați-vă pe sprâncene și ochi. Nu este nevoie să faceți acest lucru în mod continuu. Terminați când pielea feței este ușor caldă (Fig. 8-12).

[2] Frecarea capului. Cu degetele uneia sau ambelor mâini, frecați rădăcinile părului, astfel încât capul să se limpezească și ochii să strălucească (Fig. 8-13).

[3] Bate toba. Atingeți degetele ambelor mâini pe cap de la frunte până la spatele capului. Acest lucru are un efect bun asupra vederii (Fig. 8-14).

[4] Închide ochii. Închideți ochii pentru câteva secunde sau până la un minut. Vă permite să mențineți o vedere bună și să ușurați oboseala ochilor.

[5] Privește în depărtare. Privește cât de departe poți de la fereastră la cerul albastru și la norii albi sau petele de pe peretele îndepărtat. Ajută la reglarea vederii și la evitarea slăbirii acesteia cauzate de deformarea globului ocular.

[6] Clipește. Clipiți de două ori, apoi închideți ochii strâns pentru o clipă, apoi deschideți ochii brusc și larg. Repetați întregul exercițiu de 2-3 ori.

[7] Privește în jur. Ține-ți capul drept, mișcându-ți ușor globii oculari la stânga și la dreapta. Repetați acest lucru de mai multe ori.

[8] Privește ca un tigru. Întoarceți capul pentru a privi înapoi, alternativ stânga și dreapta, de 4-5 ori. Previne și vindecă bolile vertebrelor cervicale și, de asemenea, îmbunătățește vederea (Fig. 8-15).

[9] Privește. Deschideți larg ochii și priviți cu atenție orice în interiorul sau în afara camerei. Obiectul ar trebui să fie la ochi sau puțin sub ochi. După aceea, închide ochii pentru un timp și vizualizează imaginea pe care o vezi în minte. Repetați exercițiul de 2-3 ori. Ajută la îmbunătățirea vederii și a memoriei.

[10] Dați ochii peste cap. Trezindu-te dimineata, fa 4-5 miscari de rotatie a ochilor, mai intai in sensul acelor de ceasornic si apoi in sens invers acelor de ceasornic, tinand ochii inchisi. Apoi deschide ochii și repetă exercițiul. Seara, începeți prin a roti cu ochii deschiși, apoi treceți la exercițiu cu ochii închiși.



Рис. 8-12



Рис. 8-13



Рис. 8-14

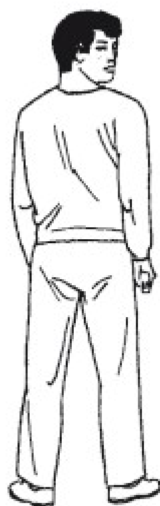


Рис. 8-15

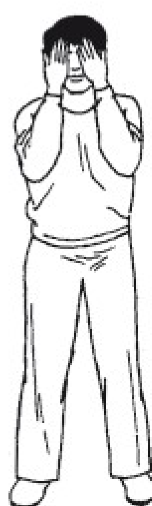


Рис. 8-16

[11] Calcă-ți ochii. Frecați-vă mâinile cu putere pentru a le face calde. Călcați ochii cu palmele și apăsați-i ușor de mai multe ori (Figura 8-16).

[12] Presiunea punctuală. Cu articulațiile indexului sau ale degetelor mari, apăsați de mai multe ori asupra punctelor biologic active ale ochilor și a zonei din jurul acestora, precum și pe cele situate pe sprâncene (Fig. 8-11). Faceți doar una sau două mișcări de rotație pentru fiecare punct. Presiunea trebuie să fie ușoară până la grea. Apoi faceți un masaj ușor.

[13] Ciupiți colțurile ochilor lângă nas. Închideți ochii și folosiți degetul mare și mijlociu pentru a prinde colțurile ochilor lângă nas. Cu degetul arătător, apăsați pe punctul yin-tang dintre sprâncene și țineți-vă respirația. Apoi, continuând să ciupiți și să apăsați cu trei degete, expirați când simțiți înfundat. Exercițiul se efectuează o singură dată.

[14] Ștergeți partea din spate a capului. Cu o mână, apăsați partea superioară a spatelui capului și ștergeți-o energic de sus în jos de câteva ori (Figura 8-17).

[15] Relaxează-ți spatele. Respirați adânc pentru a vă umfla pieptul și a trage în burtă. În același timp, ridicați capul pentru a vă întinde coloana cât mai mult posibil, apoi expirați și reveniți la poziția inițială.

[16] Frecați coastele. Cu baza palmelor, frecați încet, dar puternic coastele pe ambele părți. Faceți acest lucru de mai mult de 10 ori și apoi, alternativ, ridicați din umeri și de mai mult de 10 ori (Fig. 8-18).

5. Exerciții pentru degete

Chinezii au un divertisment popular atunci când își încrucișează mâinile într-un anumit fel, obținând forme uimitoare de umbre pe perete. Aceste imagini pot fi foarte diverse și pline de viață și, prin urmare, sunt adesea tachinate de copii. Unele dintre aceste poziții ale mâinilor sunt, de asemenea, un exercițiu bun pentru a îmbunătăți funcționarea creierului și a vaselor de sânge. Există chiar și o vorbă: „Oamenii cu mâini agile sunt iute la minte”.

Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, există multe puncte biologic active pe degete, meridianele principale și suplimentare trec și, prin urmare, sunt foarte strâns legate de starea de sănătate. Dacă se acționează în mod corespunzător asupra tuturor acestor meridiane și puncte, va ajuta la menținerea sănătății și la eliminarea bolilor.

Încearcă să găsești timp seara pentru a te juca astfel de jocuri cu copiii tăi. Acest lucru nu numai că va avea un efect benefic asupra sănătății dvs. și a copiilor dvs., dar va crea și o atmosferă mai veselă în casă, îi va ajuta pe copii să-și dezvolte imaginația. Deci poți prinde trei păsări dintr-o singură piatră. Mai jos sunt câteva jocuri simple pe care le puteți folosi pentru a vă crea tone.



Рис. 8-17

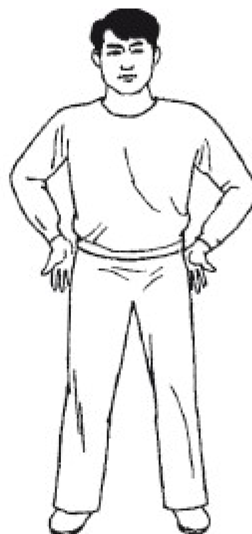


Рис. 8-18

[1] Creveți. Încrucișați degetele mici și inelar și atingeți vârfurile degetelor inelar cu degetele arătător. Conectați degetele mijlocii și îndreptați-le și depărtați degetele mari sau îndoiți ușor. Pe perete va apărea o umbră, asemănătoare cu un creveți vii (Figura 8-19).

[2] Cal. Conectați-vă mâinile strâns. Îndreptați-vă degetele mici și încrucișați degetele mijlociu și inelar. Întoarceți-vă degetele mari unul de celălalt, astfel încât pe perete să apară un cap de cal (Fig. 8-20).

[3] Câine. Acoperiți suprafața exterioară a degetului arătător stâng cu patru degete ale mâinii drepte. Apăsați degetele arătător și mijlociu ale mâinii stângi împreună, conectați degetul mic și inelarul aceleiași mâini în același mod.

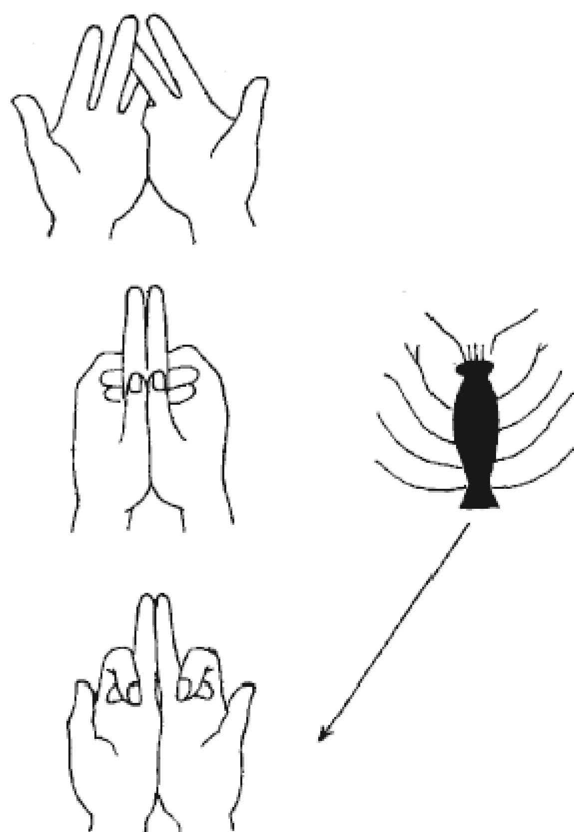


Рис. 8-19

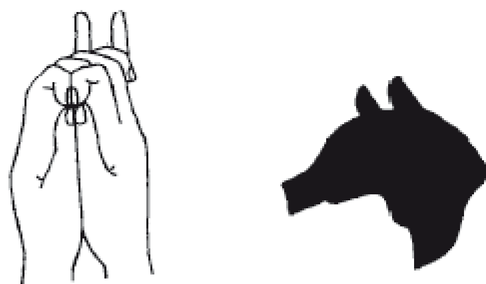


Рис. 8-20

Închideți și deschideți perechile de degete. Pe perete va apărea umbra unui câine formidabil (Fig. 8-21).

[4] Iepure. Conectați periile cu spatele și împletește degetul mic și degetul arătător al mâinilor. Degetele mijlociu și inelar se pot mișca liber. Cele două degete de sus vor servi drept urechi, iar cele două degete inferioare vor servi drept labe ale iepurelui, lăsând rolul cozii degetului mare întins al mâinii inferioare (Fig. 8-22).

[5] Bufniță. Încrucișați degetul mic și degetul inelar, apăsați degetele inelar cu degetele arătător. Conectați degetele mijlocii și îndoiți-le.

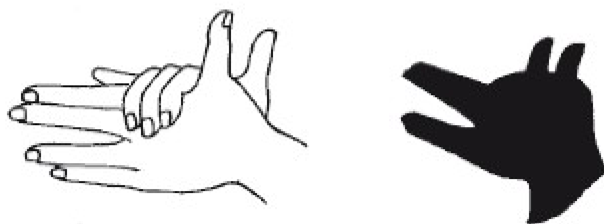


Рис. 8-21



Рис. 8-22

Conectând vârfurile degetelor mari și arătătoare între ele, obțineți capul unei bufnițe (Fig. 8-23).

6. Exerciții de curl cu degetele

Conform viziunilor medicinei tradiționale chineze, sistemul de meridiane al corpului uman se bazează pe trei meridiane yin pe braț, trei meridiane yin pe picior, trei meridiane yang pe braț și trei meridiane yang pe picior. Aceste 12 meridiane sunt principalele căi de mișcare a sângelui și a qi-ului (energia vitală) și formează corpul principal al sistemului de meridiane. Acest sistem joacă un rol important în procesele fiziologice și patogene ale organismului și joacă un rol principal în procesul de vindecare.

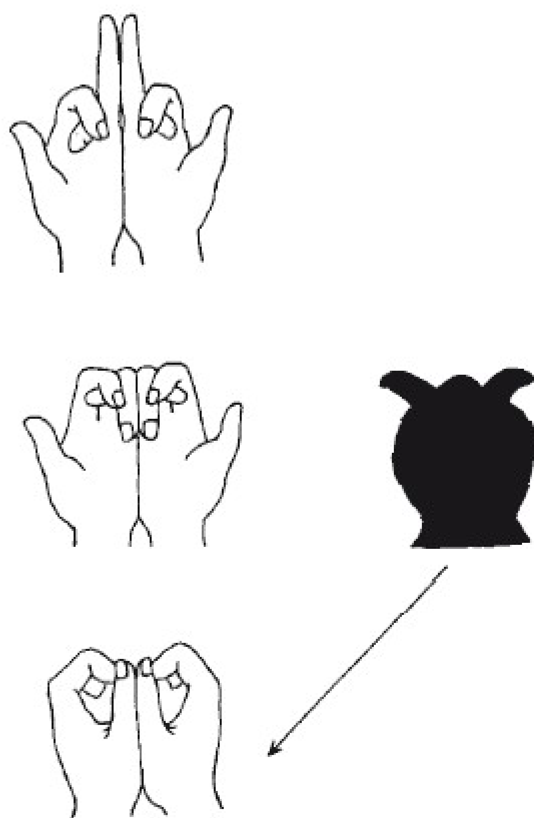


Рис. 8-23

12 meridiane: Meridianul Tai Yin Lung pe braț, Meridianul Yang Ming al Intestinului Gros pe braț, Meridianul Yang Ming Stomac pe picior, Meridianul Tai Yin Splina-Pancreas pe picior, Meridianul Shao Yin Heart pe braț, Brațul Meridianul Intestinului Subțire tai yang, picior tai yang meridianul vezicii biliare, picior shao yin meridian rinichi, braț jue yin meridian pericardic, braț shao yang trei încălzire meridian, picior shao yang meridian vezicii biliare, meridian ficat jue-yin pe picior.

Direcția principală a cursului lor este următoarea: trei meridiane yin pe braț merg de la piept la mâini, trei meridiane yang pe braț merg de la mâini la cap, trei meridiane yin pe picior merg de la picioare la stomac și trei meridiane yang de pe picior merg de la cap la pași. În plus, există multe alte căi principale și suplimentare, mai complexe, de-a lungul cărora are loc mișcarea în organism.

Exercițiile de curl cu degetele se bazează direct pe teoria celor 12 meridiane și sunt eficiente pentru a le face să funcționeze. Au un efect deosebit de bun

asupra activității inimii și a creierului, prevenind și vindecând bolile sistemului cardiovascular și ale creierului.

Acum despre implementarea lor.

Poziția de pornire . Așezați-vă drept pe scaun, cu spatele drept (nu vă sprijiniți niciodată de spătarul scaunului când faceți exerciții), pieptul ușor umflat, stomacul înclinat, umerii relaxați, brațele în jos, lăsând o mică „pernă de aer” de dimensiunea unui ou. axilelor. Îndoiți coatele într-o poziție orizontală, cu palmele îndreptate în jos și în formă de gresie. Limba atinge palatul superior, molarii sunt strâns strâns, iar ochii sunt ușor închiși (Fig. 8-24).

Ordinea de îndoire a degetelor este următoarea: 2, 4, 1, 5, 3, sau în cuvinte: arătător, inelar, degetul mare, degetul mic și mijlociu.

Flexia degetelor înseamnă legătura și reproducerea lor.

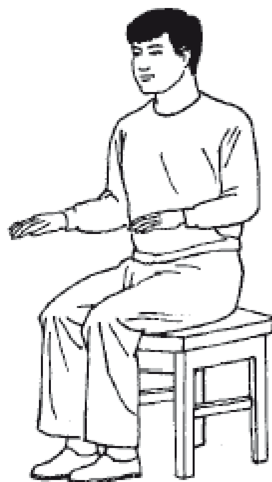


Рис. 8-24

[1] Flexia degetelor arătătoare. Îndoiți încet degetele arătător în jos și mai departe spre centrul palmei - cu cât mai aproape, cu atât mai bine. Se referă la conexiune. Țineți așa timp de 20-60 de secunde. Îndreptați încet degetele înapoi în poziția inițială. Aceasta se referă la întinderea degetelor (fig. 8-25).

[2] Flexia degetelor inelare se realizează în mod similar cu cea de mai sus (Fig. 8-26).

[3] Curl cu degetul mare similar cu cel de mai sus (8-27).

[4] Flexia degetelor mici așa cum este descris mai sus (8-28).

[5] Flexia degetelor mijlocii este similară cu cea descrisă mai sus (8-29).

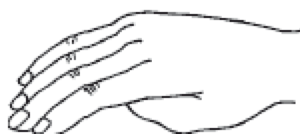
Când îndoiți degetele, ar fi bine să faceți același lucru în același timp cu degete asemănătoare. Nu este ușor să îndoiți alternativ degetele de la picioare, dar încercați totuși să o faceți în aceeași secvență (2, 4, 1, 5, 3).

Efectul va fi mai tangibil dacă procesul este controlat în mod conștient. Se spune că meșteșugarii pot să-și îndoaie cu ușurință degetele de la picioare unul câte unul.

După ce ați terminat bucla cu fiecare dintre cele cinci degete, întoarceți încet palmele în sus și inspirați adânc pe nas (Figura 8-30). Din poziția mâinilor ridicate până la nivelul pieptului, palmele în sus, coborâți mâinile încet în jos, expirând pe gură (Fig. 8-31). Repetați exercițiul de 3-5 ori.


Рис. 8-25


Рис. 8-26


Рис. 8-27

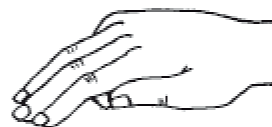

Рис. 8-28


Рис. 8-29

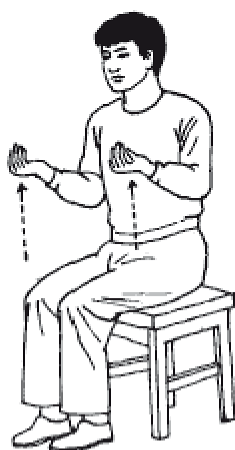

Рис. 8-30


Рис. 8-31

7. Exerciții care masează partea inferioară a spatelui

Masajul pe care îl primește partea inferioară a spatelui la efectuarea acestor exerciții ajută la menținerea acestuia în stare bună. Datorită unor astfel de proceduri fizioterapeutice, pot fi eliminate și tulburările funcționale asociate spatelui inferior. Sunt destul de simple și ușor de învățat și, în același timp, au un efect de vindecare bun. Punctele de presopunctură implicate în aceste exerciții sunt prezentate în Figura 8-32.

Exercițiile includ frecare, frământare, masaj, batere, apucare și rotire.

[1] Frecare. Stați drept, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, frecați-vă mâinile de câteva zeci de ori. Când sunt calde, așezați-le ferm pe ambele părți ale spatelui inferior (pe adâncituri, la aproximativ 10 centimetri distanță de părțile proeminente ale celei de-a treia vertebre lombare). După ce ați îndurat 3-5 cicluri de respirație în acest fel, frecați-vă spatele cu palmele cu forță de ambele părți ale coloanei lombare, până la punctul chan-qiang de pe coccis (între vârful coccisului și anus) și în sus. - atat cat permite flexibilitatea mainilor. Repetați exercițiul de 36 de ori (Figura 8-33).

[2] Framantarea. Cu degetele mari și arătătoare ale ambelor mâini, frământați pielea de-a lungul coloanei vertebrale, începând de la punctul ming-men, care este proiecția buricului pe spate (între procesele spinoase ale vertebrelor lombare II și III) și în jos, framantarea si relaxarea coccisului. Întindeți-vă coloana vertebrală în acest fel de 4 ori (Figura 8-34).

[3] Masaj. Strângeți pumnii lejer, cu palmele în jos.

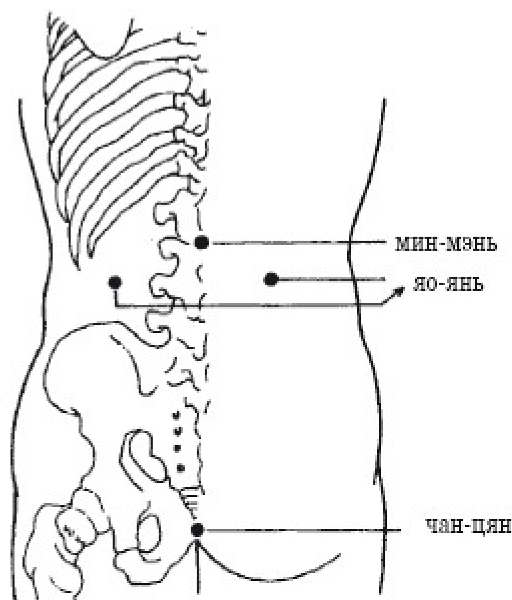


Рис. 8-32

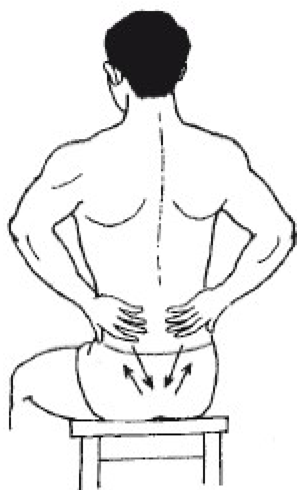


Рис. 8-33

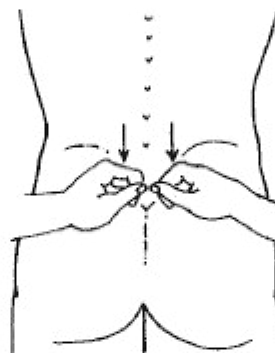


Рис. 8-34

Frecați și masați partea inferioară a spatelui pe ambele părți cu degetele degetelor. Mai întâi, rotiți în sensul acelor de ceasornic de 18 ori, apoi în sens invers acelor de ceasornic de 18 ori. Ambele părți pot fi masate fie separat, fie simultan (Fig. 8-35).

[4] Atingerea. Strângeți pumnii lejer, cu palmele în sus. Atingeți ușor sacrul cu ambii pumni în același timp (Figura 8-36).

[5] Captură. Puneți mâinile pe centură, astfel încât degetele mari să fie pe coloana lombară, iar restul pe ambele părți ale acesteia. Prinde pielea cu vârfurile degetelor ambelor mâini în același timp (ai grijă dacă ai unghii lungi - poți deteriora pielea). Repetați de 36 de ori (Figura 8-37).

[6] Rotație. Stați drept, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu mâinile pe centură (fig. 8-38).

1) Împingeți cu forță ambele mâini înainte, stomacul ar trebui să fie afară, iar corpul să se aplece înapoi.

2) Împingeți cu forță mâna stângă spre dreapta, înclinând partea superioară a corpului cât mai mult posibil spre dreapta.

3) Împingeți cu forță ambele brațe înapoi, împingând fesele cu putere înapoi și înclinând partea superioară a corpului în față cât mai mult posibil.

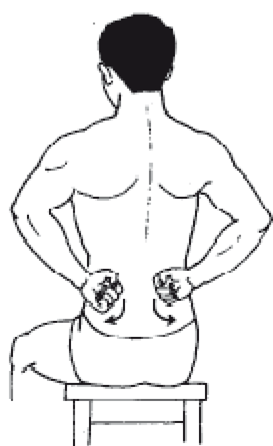


Рис. 8-35



Рис. 8-36

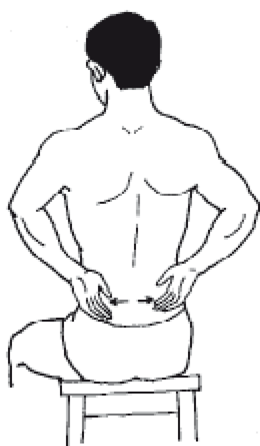


Рис. 8-37



Рис. 8-38

4) Împingeți cu forță mâna dreaptă spre stânga, înclinând partea superioară a corpului cât mai mult posibil spre stânga.

Aceste patru mișcări constituie un ciclu. Faceți 9 rotații în partea inferioară a spatelui în sensul acelor de ceasornic și 9 rotații împotriva.

Asigurați-vă că rotația în partea inferioară a spatelui este lentă, nu prea ascuțită și fără prea mult efort pentru a evita entorsele.

Mai sunt câteva puncte la care să acordați atenție.

Poziția corpului . În cele mai multe cazuri, este mai bine să efectuați exercițiile în poziție șezând. Daca temperatura camerei este scazuta, poti face exercitiul intins pe marginea patului si acoperit cu o patura, masand pe rand ambele parti. Rotația poate fi efectuată în picioare, îmbrăcată corespunzător temperaturii.

Numar de ori . Dacă doriți doar să preveniți lumbago, atunci este suficient să efectuați fiecare exercițiu de 36 de ori. Dacă este folosit ca măsură de vindecare, atunci numărul de repetări poate fi crescut la 50, 60, 100 sau 200, astfel încât să izbucnească o transpirație ușoară. Aveți grijă să nu exagerați și să evitați să obosiți prea mult.

În concluzie, aș dori să explic de ce frecarea spatelui inferior are un efect atât de clar asupra prevenirii lumbagoului.

Din punct de vedere al medicinei, frecarea și masarea spatelui inferior ajută la extinderea rețelei capilare din pielea spatelui inferior, la îmbunătățirea fluxului sanguin și a aprovizionării cu sânge, la hrănirea mușchilor lombari, la accelerarea excreției de produse de carie în timpul metabolismului, dezvoltă mușchii lombari și previne atrofia acestora, crește elasticitatea și rezistența ligamentelor și mobilitatea coloanei vertebrale. Din aceste motive, exercițiile de frecare lombară pot preveni și vindeca lombagoul funcțional și sunt utile în special pentru tulpinile lombare cronice, entorsele lombare acute și lombagoul general. Un anumit efect terapeutic poate fi observat cu discurile intervertebrale proeminente și sciatica.

Aceste exerciții sunt strict contraindicate celor care suferă de lombago asociat cu tuberculoză, tumori, fracturi osoase și inflamații cauzate de bacterii.

8. Tigrul flămând se îndreaptă spatele - Exercițiu simplu de Qigong dinamic

Exercițiul „tigrul flămând își îndreaptă spatele” a venit din artele marțiale – de la celebra școală chineză Wudang. Ajută bine în tratarea multor boli ale sistemului respirator, cardiovascular și digestiv. Când este aplicat la artele marțiale, le permite începătorilor să înțeleagă și să experimenteze principiul eliberării energiei din întregul corp pentru a crește puterea explozivă.

Exercițiul este o succesiune continuă de mișcări cu schimbarea pozițiilor. Se caracterizează printr-un ritm liber, ușor, fluid, energic și puternic, precum și o rimă și metru moderat, șlefuit, conectat și continuu. Mișcările combină duritatea

și moliciunea, uneori sunt rapide, alteori lente, completându-se una pe cealaltă precum yin și yang.

Poziția de pornire .

Picioarele puțin mai late decât lățimea umerilor, paralele între ele, degetele de la picioare îndreptate înainte.

Puncte importante . Gâtul trebuie să fie drept și capul ridicat. Privirea este îndreptată drept înainte, bărbia este retrasă. Fața rămâne întotdeauna naturală și relaxată. Relaxează-ți umerii și trage-ți ușor pieptul.

Mâinile în jos în lateral, degetele ușor depărtate, palmele relaxate, fesele și anusul înclinate în sus. Picioarele sunt ușor îndoite, iar genunchii sunt într-o astfel de poziție, de parcă ai ține ceva între ele. Tampoanele și degetele de la picioare ar trebui să atingă pământul, să le adâncească mental în pământ, ca și cum un copac mare prinde rădăcini.

Verificați din nou poziția, astfel încât toate părțile corpului să fie în starea corectă descrisă mai sus. Verificați de trei ori, eliminând aerul viciat din întregul corp și permițând aerului proaspăt să-l umple. Apropo, acest exercițiu inițial poate fi efectuat ca un exercițiu independent, static, care va avea și un efect pozitiv asupra sănătății.

Exercițiul constă din șase mișcări .

[1] Loviți urechile cu pumnii. Ridică-ți brațele prin laterale într-un arc în sus, întorcându-ți treptat palmele în jos. În același timp, imaginați-vă că partea inferioară a spatelui și șoldurile se scufundă prin genunchi pe mingele picioarelor. Inspirați încet și uniform. Când palmele ajung la nivelul umerilor, întoarceți antebrațele spre interior, îndoind brațele ușor înainte. Palmele sunt îndreptate spre exterior, ca și cum ar ține ceva. Degetele mari sunt îndreptate în jos, restul sunt înainte, dosul mâinilor este unul față în față. Mișcarea este ca vântul care lovește urechile.

Continuând mișcarea, continuați să inspirați încet și uniform, furculițele dintre degetul mare și arătătorul ambelor mâini sunt la nivelul ochilor, iar mâinile formează un cerc mare (Fig. 8-39).

[2] Tigrul se ghemuiește pe pământ în vârf. Continuați mișcarea anterioară, expirând încet și uniform. Îndoiți-vă brațele înapoi, trăgându-vă palmele în același plan cu urechile și dându-le forma unor labe de tigru. Degetele sunt

îndoite ca și cum ar ține o minge, umerii sunt coborâți, coatele sunt îndreptate în jos, pieptul este deschis și spatele este drept. Qi (energia vieții) curge acum înapoi în Dan Tien (Figura 8-40).

[3] Tigrul feroce își întinde ghearele. Continuați mișcarea anterioară, inspirând încet și uniform. Întindeți labele tigrului înainte, cu degetele mari îndreptate în jos, cu palmele înainte. Antebrațele sunt întoarse spre interior, articulațiile cotului sunt în jos, pieptul este tras înăuntru, spatele este drept, mâinile sunt îndoite în sus la încheieturi. Coatele sunt îndreptate în jos, stomacul în sus, spatele drept, fesele în sus, perineul este comprimat. Privirea este îndreptată spre palme (Fig. 8-41).

[4] Un tigru flămând se grăbește după pradă. Continuați mișcarea anterioară, inspirând încet și uniform. Mai întâi, coborâți labele tigrului în jos și apoi mutați-le spre interior (palmele sunt aduse la nivelul abdomenului inferior), apoi în sus, întorcând palmele în sus de-a lungul curbei. Îndoaie brațele rotund și ține-ți respirația pentru a conserva energia. Expiră ușor (Figura 8-42).

[5] Împingeți Muntele Tai cu toată puterea. Continuați mișcarea anterioară. Întoarceți-vă cu forță antebrațele spre interior, palmele îndreptate înainte, umerii în jos, coatele îndreptate în jos. Ținând palmele în poziție verticală, împingeți-le înainte la înălțimea umerilor în timp ce direcționați qi (energia vitală) către baza palmelor și vârfurile degetelor. În același timp, îndoiți genunchii, asumând rapid poziția călărețului, expirând cu sunetul „hei”, partea inferioară a spatelui este ușor înapoi, fesele sunt trase înăuntru, anusul este comprimat (Fig. 8-43).

Notă: În toate aceste mișcări, principala forță motrice ar trebui să fie mintea și nu efortul fizic.

Faceți exercițiul ușor, încet și fără a vă eforta dacă scopul dvs. este menținerea sau restabilirea sănătății. Dacă doriți să o folosiți pentru a stăpâni arta artelor marțiale, atunci trebuie să o executați rapid și greu, cu forță, furie și greutate. Dar indiferent cum o faci, nu ar trebui să exagerezi niciodată, fie ca moliciune sau duritate, relaxare sau tensiune.

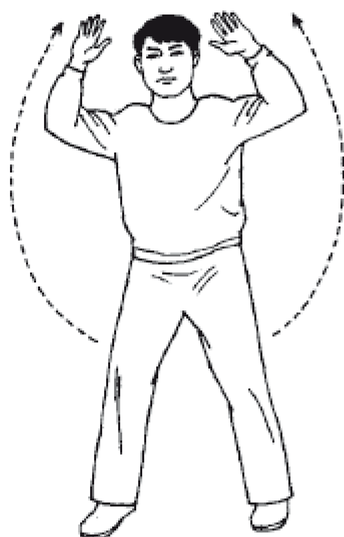

Рис. 8-39


Рис. 8-40

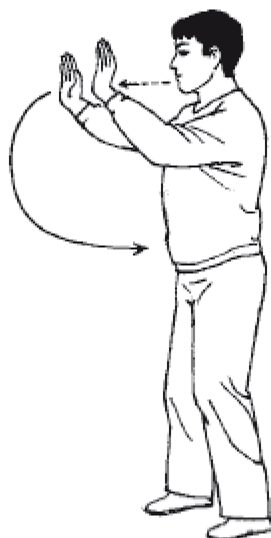

Рис. 8-41


Рис. 8-42

[6] Tigrul se joacă în pădurile de munte. Continuați mișcarea anterioară, expirând încet și uniform.



Рис. 8-43



Рис. 8-44

Labele de tigru par să ia forma unor palme care se întind orizontal înainte, iar qi (energia vitală) curge de la baza palmelor până la vârful degetelor. Întoarceți antebrațele spre exterior și palmele spre interior, astfel încât partea degetului mare să fie orientată spre exterior, apoi palmele cu fața înainte, în jos și, în final, în sus. Îndoiți-vă brațele înapoi și coborâți-le. Coatele sunt îndreptate oarecum în lateral, degetele sunt îndreptate unul spre celălalt și coboară treptat în lateral. În același timp, îndreptați-vă încet și uniform corpul, stând drept. Începeți să inspirați încet și uniform (Figura 8-44). După aceea, treceți la mișcare [1].

Notă : Exercițiul de mai sus de șase mișcări trebuie efectuat fără pauză pentru două respirații și două expirații. Numărul de repetări -

de 9-36 de ori. Corpul se ridică și coboară în mișcări continue, curgătoare. Respirația este uniformă, lentă și naturală. Mișcările sunt rotunde, vii și complete.

Partea finală . Faceți pașii de la unu la șase. Când ajungeți la forma prezentată în Figura 8-39, întoarceți-vă palmele cu fața în jos, coborâți brațele încet și uniform, expirați încet și uniform, coborând mâinile spre abdomenul inferior. Energia internă curge în jos de la punctul bai hui din partea de sus a capului până la punctul dan tien din abdomenul inferior. Continuați să coborâți brațele în jos și reveniți la poziția inițială. După nouă respirații cu concentrare pe Dan Tien, finalizați exercițiul.

9. Pat

Exercițiul de mânere a întregului corp este destul de simplu și ușor de făcut. Ajută la întărirea oaselor și tendoanelor, la dezvoltarea mușchilor, la creșterea mobilității articulațiilor, la promovarea circulației sângelui, la îmbunătățirea funcționării organelor interne și a metabolismului. Aici, întregul corp este trântit cu palmele sau pumnii. După bătaie, există o senzație de relaxare profundă și plinătate de energie, mișcările devin agile și rapide, iar capul este proaspăt. Acest tip de exercițiu este mai adaptabil și mai mobil decât masajul efectuat de o altă persoană și, prin urmare, mai economic și mai eficient.

Mâinile sunt instrumentul obișnuit pentru astfel de proceduri, dar unii folosesc șterge de muște din oțel sau saci de nisip pentru bătut.

Exercițiul are opt părți .

[1] Mângâind pe cap.

Descriere : Se poate executa in picioare sau pe jos. În timp ce stai în picioare, relaxează-ți corpul, coboară umerii și coatele și, cu zâmbetul pe buze, mângâie-ți capul. Când mergi, ritmul de mișcare ar trebui să fie lent și poți mângâia capul fără nicio restricție.

Este mai bine să bateți mâna stângă pe partea stângă a capului și mâna dreaptă pe dreapta. Mântuirea se efectuează de 50 de ori pe fiecare parte (Fig. 8-45).

După aceea, înclinați capul în lateral și cu mâna stângă bateți pe partea dreaptă a capului și invers. Acest lucru se face și de 50 de ori pe fiecare parte. Numărați mental, rămâneți tăcuți și calmi, respirați natural (Figura 8-46).

Acțiune : dacă este efectuat în mod regulat, acest exercițiu va ajuta la prevenirea și vindecarea amețelilor, a durerilor de cap și a aportului insuficient de sânge a creierului.

[2] Batand din palme.

Descriere : poziția de pornire este aceeași ca în exercițiul anterior. Cu palma sau cu pumnul drept, bate-ți mâna stângă de sus în jos, din toate cele patru părți, de 25 de ori fiecare (de cinci ori cinci bătăi). După aceea, faceți același lucru cu mâna dreaptă folosind palma sau pumnul stâng. În total, veți obține

100-200 de bătăi (Fig. 8-47, 8-48) . Acțiune : ameliorează amorțeala și paralizia parțială a mâinilor.

[3] O bătaie pe spate.

Descriere : poziția de pornire este aceeași ca în exercițiul anterior. Mai întâi, bate-ți mâna dreaptă pe umărul stâng, iar apoi stânga pe dreapta. Alternativ, de 50-100 de ori (Fig. 8-49,

8-50).

Acțiune : Ajută la prevenirea și vindecarea inflamației periferice a articulațiilor umărului, umerilor rigidi și mușchilor subdezvoltați.

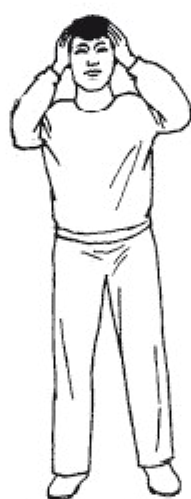
[4] Bătând pe spate.

Descriere : poziția de pornire este aceeași ca în exercițiul anterior. Mai întâi bate cu pumnul drept pe partea stângă a spatelui, iar apoi cu pumnul stâng pe dreapta, de 100-200 de ori pe fiecare parte (fig. 8-51, 8-52).

[5] Mângâind în piept.

Descriere : bate mai întâi cu mâna dreaptă sau cu pumnul pe partea stângă a pieptului, apoi cu mâna stângă pe partea dreaptă a pieptului. Măritul se efectuează de sus în jos și apoi de jos în sus, de 100-200 de ori pe fiecare parte (Fig. 8-53, 8-54).

[6] Mângâind pe talie și pe abdomen.


Рис. 8-45

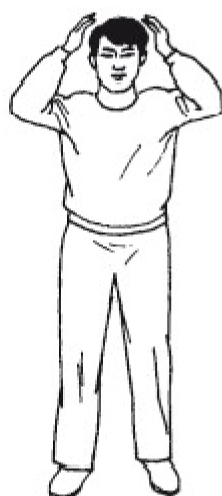

Рис. 8-46


Рис. 8-47


Рис. 8-48

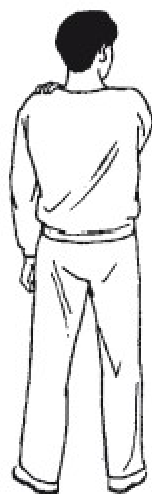

Рис. 8-49


Рис. 8-50


Рис. 8-51


Рис. 8-52


Рис. 8-53


Рис. 8-54

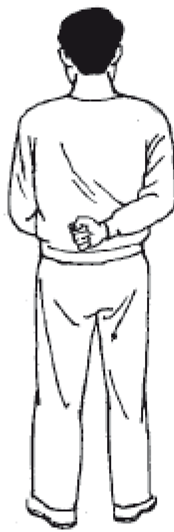

Рис. 8-55


Рис. 8-56

Descriere : fără răsucire în partea inferioară a spatelui, cu palma sau pumnul drept, palmă pe partea stângă a abdomenului, iar cu palma sau pumnul stâng, palmă pe partea dreaptă a spatelui, apoi cu mâna dreaptă pe partea stângă a spatelui inferior și cu mâna stângă - pe partea dreaptă a abdomenului. Cu ambele mâini, mângâiați-vă abdomenul superior și inferior și partea superioară, mijlocie și inferioară a spatelui. Efectuați 100-200 de bătăi pe fiecare parte (Figurile 8-55, 8-56).

[7] Mângâind pe fese.

Descriere : Cu mâna stângă sau cu pumnul, bate pe fesa stângă, iar cu dreapta, pe dreapta. De 50-100 de ori pe fiecare parte (Figura 8-57).

Acțiune : Ajută la prevenirea și corectarea mușchilor fesieri subdezvoltați.

[8] Bătinând în picioare.

Descriere : în timp ce stați în picioare, ridicați piciorul drept, sprijinindu-vă călcâiul pe orice balustradă.

Cu palma sau cu pumnul drept, bate-ți coapsa și picioarele inferioare de sus în jos de 5 ori pe trecere. Bate-ți piciorul pe suprafețele de sus, de jos, exterioare și interioare - 5-10 mișcări pe fiecare parte.

Apoi cu mâna stângă faceți același procedeu cu piciorul stâng (fig. 8-58, 8-59).

Acțiune : ajută la prevenirea și vindecarea subdezvoltării mușchilor picioarelor, paralizia parțială, paraplegia, amorțeala și slăbiciunea generală a picioarelor.

La ce ar trebui să acordați atenție : atunci când mângâiați corpul, faceți-o ușor la început, făcând bătaia mai grea pe măsură ce mergeți și fiți persistent.



Рис. 8-57



Рис. 8-58

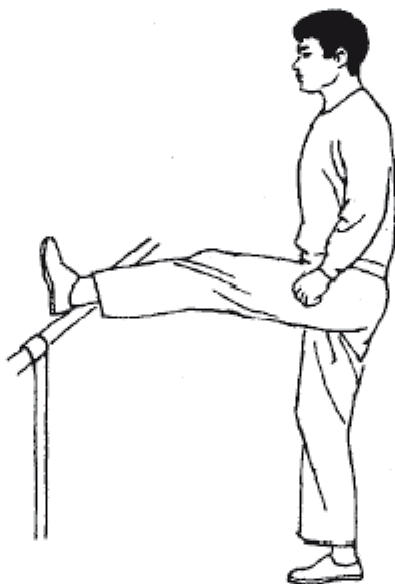


Рис. 8-59

10. Exerciții de masaj pentru prevenirea răcelilor

Exercițiile de masaj pentru prevenirea răcelilor au fost dezvoltate din tehnicile de acupunctură folosite în medicina tradițională chineză pentru tratarea răcelilor.

Conform teoriei medicinei tradiționale chineze despre sistemul meridian, impactul metodelor de acupunctură asupra punctelor he-gu, ying-xiang, feng-chi, da-zhui și er-chui previne și vindecă răceala, febra și tusea. În exercițiile de mai jos, în loc de ace și înțepături, degetele și masajul sunt folosite pentru

prevenirea și eliminarea răcelilor care au apărut deja. Practica arată că cât de persistent este zelul tău, atât de persistent vor fi rezultate pozitive.

Exercițiul constă din cinci componente .

[1] Frecarea nasului.

Poziția de pornire : Încrucișați degetele și frecați vârful degetelor mari pentru a le încălzi.

Descriere : Cu degetul mare ridicat, frecați partea dreaptă a nasului, începând de la rădăcină și în jos până la punctul ying-xiang, apoi faceți aceeași procedură cu mâna stângă pe partea stângă a nasului. Frecați alternativ mai întâi una și apoi cealaltă parte a nasului de 16 ori (Fig. 8-60).

[2] Apăsând puncte he-gu .

Descriere : Mai întâi, apăsați degetul mare al mâinii drepte pe punctul he-gu din partea stângă. Efectuați 16 presiuni de rotație. Faceți aceeași procedură de același număr de ori, dar acum cu mâna stângă cu punctul he-gu drept (Figura 8-61).

[3] Spălarea feței și tragerea urechilor înapoi.

Poziția de pornire : frecați palmele împreună, astfel încât să se încălzească vizibil.

Descriere : apăsați-vă palmele pe frunte și frecați-vă fața cu ambele mâini, deplasându-vă în jos de-a lungul nasului până la maxilarul inferior, apoi urcați în exteriorul feței. Cu degetele mari și arătătoare, despărțiți ușor urechile când treceți de ele, apoi continuați să vă frecați fața, revenind prin regiunea temporală către frunte. Efectuați întreaga procedură de 16 ori (Figura 8-62).

[4] Masaj Ying Xiang punct.

Descriere : Folosiți tampoanele ambelor degete arătător pentru a freca punctele Ying-Xian de pe ambele părți ale nasului, de 16 ori fiecare (Fig. 8-63).

[5] Puncte de frecare feng-chi și da-zhui.

Descriere : Cu trei degete (2, 3, 4) ale mâinii drepte, frecați spatele gâtului și spatele capului de la dreapta la stânga punctul Feng Chi, în jos până la punctul Da Zhui și înapoi până la punctul drept Feng Chi. Repetați de 8 ori Apoi faceți același lucru de 8 ori cu mâna stângă (Figura 8-64).

Aceste proceduri de masaj trebuie efectuate zilnic pentru a preveni apariția răcelilor. Efectul va fi vizibil atâta timp cât veți fi sârguincios în implementarea lor. Dacă există semne de răceală, puteți crește numărul de repetări fie în întregul complex, fie în părțile sale individuale. Dacă adăugați și alte exerciții la aceasta, atunci efectul preventiv și terapeutic va fi mai puternic.

11. Exercițiul „Legănarea mării”

„Swinging the Sea” este un exercițiu de automasaj. Dacă este învățat corespunzător, se va dovedi a fi un remediu de încredere pentru multe afecțiuni, inclusiv insomnie și tulburări stomacale și intestinale.



Рис. 8-60

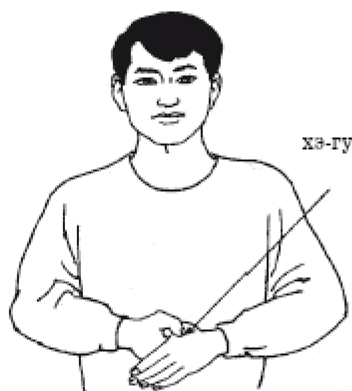


Рис. 8-61



Рис. 8-62



Рис. 8-63

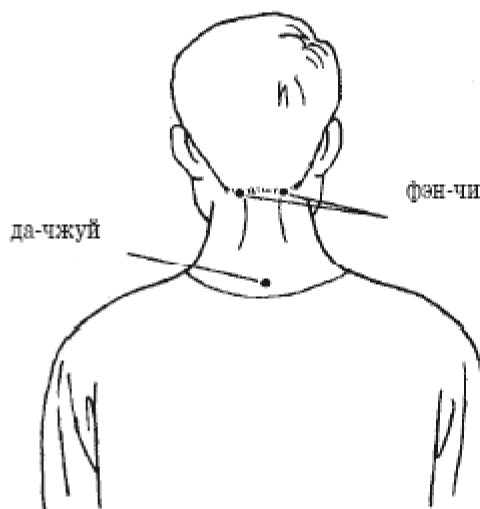


Рис. 8-64

În acest exercițiu, stai liniștit, rotind și scuturând (încet și ușor) partea superioară a corpului, astfel încât mișcările să afecteze totul, inclusiv organele interne. Acest lucru ajută la îmbunătățirea funcționării sistemului de meridiane, la reglarea circulației sângelui și a qi-ului și la îmbunătățirea funcționării organelor interne.

Exercițiul în sine este destul de simplu și ușor de învățat. Poate fi stăpânit de oricine este capabil să stea.

Descriere : Stați într-o poziție normală sau cu picioarele încrucișate. Mâinile pe genunchi. Ține-ți capul drept, corpul drept, nasul trebuie să fie pe aceeași verticală cu buricul. Stai liniștit o vreme, complet liber și natural, apoi relaxează-ți tot corpul. Mai întâi aplecă-te la dreapta, apoi întoarce-te la stânga. Întindeți, întindeți, întoarceți-vă în cerc și, astfel, reveniți la poziția inițială. Nu întrerupeți sau opriți. Continuați să vă învârtiți și să vă legănați până când ați completat 36 de rotații (Figura 8-65).

Faceți exercițiul pe partea opusă. Aplecați-vă la stânga, întoarceți-vă la dreapta, descrieți un cerc și reveniți la poziția inițială. Descrieți în acest fel 36 de cercuri, completând exercițiul în poziția inițială de șezut.

În ciuda simplității sale, are un efect de vindecare bun.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Dacă preferați să stați într-o poziție normală, este mai bine să folosiți un scaun simplu. Picioarele trebuie să fie depărtate la lățimea umerilor și picioarele paralele. Este important să vă asigurați că părțile exterioare ale picioarelor sunt paralele.

[2] Dacă stai cu picioarele încrucișate și piciorul stâng este deasupra, rotația ar trebui să fie de la dreapta la stânga, iar dacă piciorul drept este sus, atunci rotiți de la stânga la dreapta.

[3] Când vă aplecați înainte în timp ce rotiți partea superioară a corpului, utilizați partea inferioară a spatelui ca o balama, nasul trebuie să fie în linie cu buricul (aveți grijă să nu înclinați capul înapoi).

[4] Unghiul de înclinare a corpului în timpul rotației depinde de severitatea bolii și de alte circumstanțe individuale. Dacă vă simțiți amețit, sau aveți presiune în piept sau dacă aveți tensiune arterială mare, unghiul nu ar trebui să fie semnificativ. În caz de durere la spate, partea inferioară a spatelui sau a membrelor, îndoiți-vă mai jos, iar în caz de tulburări în activitatea stomacului și a intestinelor, îndoirea trebuie să fie moderată.

[5] Exercițiul se face lent, uniform, relaxat și calm, imaginându-ți mental marea nemărginită și cerul vast, iar tu parcă legăniți marea.

Ca procedură de vindecare, acest exercițiu trebuie efectuat de mai multe ori pe zi, mărind în mod corespunzător numărul de repetări. Dacă obiectivele sunt pur preventive, atunci sunt suficiente 36 de repetări în fiecare direcție, oferindu-le acest lucru cu 15 minute înainte de culcare.

12. Exerciții „Furcă de fier”

„Furcă de fier” este un set de exerciții care promovează sănătatea și vindecă bolile.

Aceasta este una dintre metodele populare de tratament și prevenire a bolilor, în principal datorită stimulării scrotului. Testiculele din scrot secretă testosteron, un hormon masculin. Testosteronul, la rândul său, contribuie la dezvoltarea normală a organelor genitale masculine (epididimul, canalele deferente, veziculele seminale, prostata și penisul) și menține maturitatea acestora. În același timp, joacă un rol decisiv în apariția și menținerea sexualității masculine. Participarea sa la procesul de metabolism, care stimulează dezvoltarea musculară, este, de asemenea, importantă.

Astfel, rolul acestui hormon este extrem de important. Este adesea folosit pentru tratarea bolilor. Dacă faceți exerciții adecvate, procesele fiziologice din testicule se vor îmbunătăți și, prin urmare, vor crește producția naturală de testosteron.

Nerelaxand eforturile pe tot parcursul anului, vei obtine o imbunatatire a functiei testiculelor, vei intari penisul si alte organe genitale, vei scapa de impotenta si ejacularea precoce.

Există multe seturi diferite de exerciții cu furcă de fier, dar aici vom da doar două dintre ele, care sunt destul de simple și ușor de stăpânit.

Primul complex .

[1] Frecați-vă mâinile până se încălzesc. Greblați-vă testiculele în mână și plasați partea exterioară a degetului mic al celeilalte mâini pe marginea părului de pe burta. Colectați și frecați în sus cu forță cu ambele mâini pe testicule și penis de aproximativ 100 de ori. Apoi schimbați mâinile și frecați-le de încă 100 de ori.

La început, exercițiul ar trebui să fie ușor de efectuat, iar după un timp de practică, puteți adăuga putere și puteți aduce numărul de repetări la câteva sute. Totul este selectat individual.

[2] Frecați-vă mai întâi mâinile pentru a le încălzi. Frecați penisul și testiculele cu mișcări înainte și înapoi, aplicând forța adecvată, de aproximativ 100 de ori.

[3] Strângeți testiculele și penisul cu ambele mâini și trageți-le viguros în sus și în jos de 3-5 ori.

[4] Frecați-vă testiculele cu degetele. Schimbând mâinile, frecați abdomenul inferior de câteva zeci de ori.

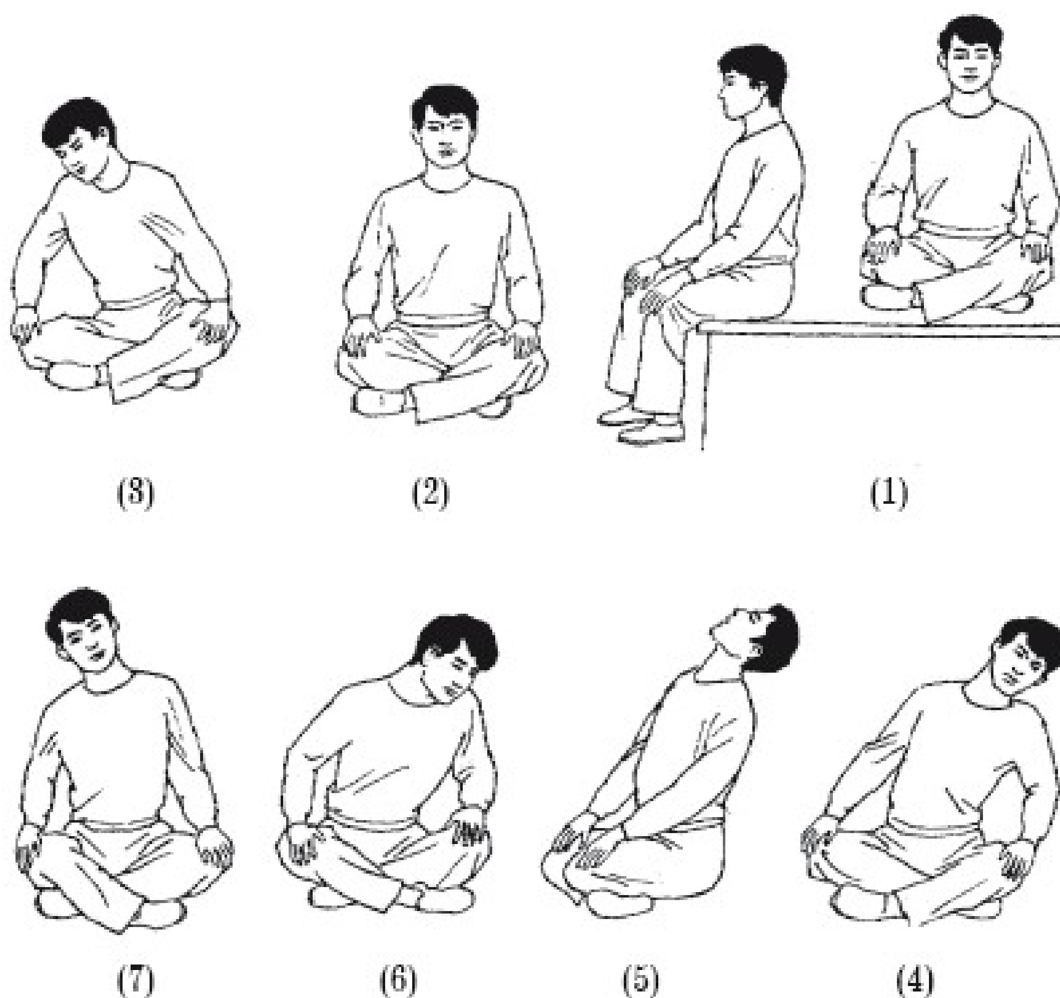


Рис. 8-65

Al doilea complex .

[1] Împingerea burticii în jos: puneți o mână peste cealaltă și împingeți burta de la jian tu până la pubis. Repetați de 36 de ori (Figura 8-66).

[2] Frecarea stomacului: puneți o perie peste cealaltă și puneți-le pe punctul chi-hai. Mai întâi, frecați stomacul de 50 de ori în sens invers acelor de ceasornic și apoi de 50 de ori în sensul acelor de ceasornic.

[3] Răsuciți canalele seminale: răsuciți canalele seminale de la baza penisului cu degetul mare, degetul mijlociu și degetul arătător în ambele direcții, de 50 de ori fiecare.

[4] Scoaterea testiculelor: faceți acest lucru în același mod ca cel descris mai sus.

[5] Frecarea testiculelor: În primul rând, încălziți-vă mâinile frecându-le. Țineți penisul și scrotul cu o mână și frecați testiculele de 50 de ori cu cealaltă, apoi schimbați mâinile și frecați cealaltă parte a testiculelor.

[6] Agățarea unui sac de nisip: îndoiți o bucată de tifon de jumătate de metru pătrat într-o bandă și legați baza penisului și a scrotului. Atârnă un sac de nisip care cântărește 2-4 kilograme pe o bandă și balansează-l înainte și înapoi de 50-100 de ori.

[7] Frecați și frământați penisul: frecați-vă mâinile pentru a le încălzi. Cu forța necesară, efectuați 80-100 de frecare și frământare a penisului.

[8] Atingerea pe spate: cu pumnii strânși, loviți punctul jian jing de pe umărul drept cu mâna stângă și în același timp loviți punctul stâng shen shu pe partea inferioară a spatelui cu mâna dreaptă. Apoi schimbați mâinile și cu mâna dreaptă loviți punctul jian jing de pe umărul stâng, iar cu mâna stângă loviți punctul drept shen shu. Exercițiul se efectuează de 8-16 ori pe fiecare parte (Fig. 8-67).

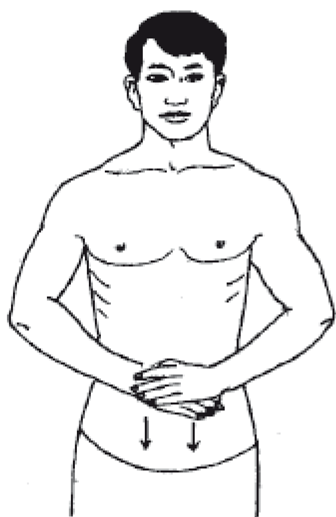


Рис. 8-66



Рис. 8-67

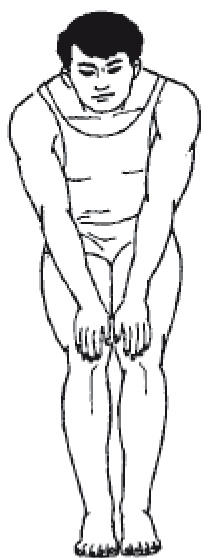


Рис. 8-68

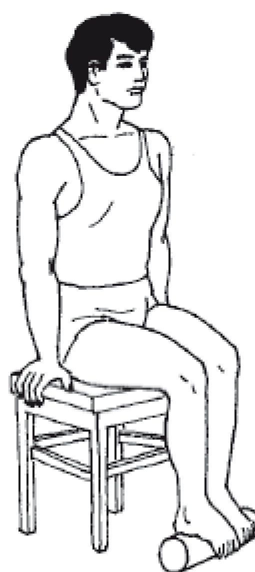


Рис. 8-69

[9] Balansați și rotiți genunchii: aduceți genunchii împreună și îndoiți ușor, puneți palmele pe ele. Mai întâi balansați și rotiți genunchii la stânga de 25 de ori, apoi de 25 de ori la dreapta (Figura 8-68).

[10] Învârte bastonul: Stai pe un scaun sau pe un fotoliu. Asezati picioarele, reunite, pe un bat rotund de 30 de centimetri lungime si gros ca o sticla de vin. Efectuați 50 de rotații (Figura 8-69).

[11] Atingeți rinichii: strângeți pumnii și atingeți ușor punctele pi shu, shen shu și zhi shi, de 30 până la 60 de ori fiecare. După aceea, încălziți-le prin frecare, presare și frământare.

Indicații pentru exerciții „furcă de fier” .

Aceste exerciții sunt utile pentru persoanele în vârstă și persoanele debilitate fizic. Când le stăpânești, vor avea un efect benefic asupra sănătății tale, vor da putere, vor risipi bolile și vor prelungi viața. Beneficiile lor sunt vizibile clar în impotență, vise umede, ejaculare precoce și scăderea funcției sexuale.

Contraindicatii .

Aceste exerciții nu trebuie folosite de cei care suferă de inflamații ale testiculelor, tuberculoză a testiculelor sau a anexelor acestora, tumori și inflamații ale organelor genitale, eczeme ale zonelor intime. Nici tinerii care nu și-au întemeiat încă o familie nu ar trebui să încerce aceste exerciții.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Inițial, ar trebui să le executați cu mai puține repetări și cu intensitate scăzută, crescând treptat acești parametri. Nu ar trebui să existe durere sau disconfort după exercițiu. Când ai o îndemânare bună, ar trebui să faci mai mult efort și să crești numărul de repetări la câteva sute, astfel încât testiculele să primească o stimulare adecvată.

[2] Trebuie avut grijă când agățați sacul de nisip. Dacă pierdeți orice moment important, pot apărea evenimente nedorite. Dacă nu aveți de la cine să obțineți explicații adecvate, ar trebui să vă abțineți de la a utiliza acest exercițiu.

[3] Spălați-vă frecvent părțile intime, spălați-vă bine mâinile înainte de a vă antrena. Acest lucru va ajuta la evitarea deteriorarii pielii și a posibilelor inflamații. Dacă apare o erecție în timpul exercițiului, nu-i acordați atenție.

[4] Dacă vă simțiți neliniștit sau inconfortabil, opriți exercițiile pentru un timp și faceți alte exerciții care sunt netede și moi.

[5] Exercițiile se fac cel mai bine dimineața sau seara în pat.

[6] Când stăpâniți aceste exerciții, ar trebui să vă limitați viața sexuală.

Capitolul IX
Automasaj

Masajul are o istorie de peste două mii de ani și este o moștenire prețioasă a medicinei tradiționale chineze. Dezvoltat prin eforturile poporului chinez de-a lungul mai multor secole, din cele mai vechi timpuri, a devenit o componentă importantă a medicinei tradiționale chineze.

China a fost una dintre primele ţări în care masajul a fost folosit pentru îngrijirea medicală și tratamentul bolilor. În perioadele de primăvară și toamnă și state în război - cu mai bine de 2.000 de ani în urmă - tehnicile de masaj erau utilizate pe scară largă în rândul populației chineze.

Masajul este un fel de exercițiu fizic pasiv pentru menținerea sănătății. Conform viziunilor medicinei tradiționale chineze, masajul contribuie la normalizarea sistemului de meridian, îmbunătățește circulația sângelui și qi (energia vitală), îmbunătățește starea articulațiilor, echilibrează echilibrul yin și yang în organism, pune în ordinea funcţiilor organelor interne.

Cercetările științifice moderne arată că masajul reglează funcția sistemului nervos, îmbunătățește fluxul sanguin și crește rezistența la boli.

Masajul chinezesc are propriile caracteristici și se deosebește de masajul occidental prin conținutul semantic, tehnici și limitări. Masajul popular chinezesc tradițional se caracterizează prin următoarele caracteristici.

[1] Masajul chinezesc se concentrează în principal pe punctele biologic active (acupunctură). Se caracterizează prin tehnici precum frecarea punctului yung quan, apăsarea pe ying xiang, frământarea dan tianului și frecarea punctului feng chi. A fost dezvoltat din teoria sistemului de meridiane, în lumina distincției dintre simptomele yin și yang, deficiență și exces, densitate și gol. Masajul occidental se concentrează în principal pe mușchi.

[2] Atunci când efectuează un masaj, o persoană este ghidată de conceptele medicinei tradiționale chineze, precum și de teoriile de asistență reciprocă și de interconectarea inimii și rinichilor, unde se pune mult accent pe cap și partea inferioară a spatelui. Masajul occidental pune mai mult accent pe cele patru membre.

[3] În cele mai multe cazuri, se folosește tehnica tapping-ului. De exemplu, bătăi cu mâinile, bătăi cu picioarele, bătăi pe stomac și pe partea inferioară a

spatelui. Există peste o duzină de tehnici. Sunt utilizate diferite metode pentru diferite boli.

În masajul occidental, frământarea, ciupirea și strângerea sunt principalele tehnici.

[4] Sunt solicitate mari concentrare, odihnă și relaxare a corpului, în timp ce în abordarea occidentală a masajului aceste sarcini nu sunt printre cele principale.

Automasajul combină tehnici dinamice și statice. Este folosit atât în scop preventiv, cât și în scop terapeutic, ajutând la activarea punctelor de acupunctură și la îmbunătățirea stării fizice. Fiind simplu si usor de folosit, automasajul aduce rezultate foarte bune.

Mai jos sunt cele mai comune tehnici.

Presiune . Cu degetele, palma sau baza palmei, apăsați pe zona specifică folosind mișcări intermitente în sus și în jos. Presiunea la început ar trebui să fie ușoară, câștigând treptat forță, precum și ritmică și elastică. Până la sfârșitul procedurii, presiunea trebuie redusă treptat, fără a o opri imediat și brusc. Presiunea ar trebui să fie nu numai asupra pielii, ci și asupra mușchilor, oaselor și organelor interne. Ajută la îndepărtarea blocajelor din meridiane, la dispersarea stazei de sânge și la ameliorarea durerii. Poate fi aplicat pe toate părțile corpului.

Rotire . Așezați pernuțele degetelor arătător, mijlociu și inelar sau palma mâinii pe piele și masați orice parte a acesteia cu mișcări circulare ritmice. Aplicati presiune cu moderatie si natural, afectand doar pielea si tesuturile subcutanate. De obicei, această metodă de expunere este folosită pe piept, abdomen, laterale și coaste. Ajută la îmbunătățirea peristaltismului stomacului și intestinelor, la eliminarea tensiunii musculare, la eliminarea tumorilor, la eliminarea stazei sângelui, la ordonarea fluxului de energie vitală, la întărirea stomacului, la scăderea alimentelor care stagnează.

Împingerea . Împingeți pielea cu vârful degetelor, palma sau baza acesteia înainte și înapoi sau la stânga și la dreapta, mișcându-vă într-o singură linie. Încercați să păstrați contactul cu pielea în timp ce împingeți, aplicând presiune constant și încet. Când forța aplicată este nesemnificativă, efectul ajunge doar la țesuturile subcutanate, dar pe măsură ce crește, poate ajunge la mușchi și chiar la organele interne. Această tehnică ajută la relaxarea

mușchilor și tendoanelor, stimulează circulația sângelui, reduce inflamația, ameliorează durerea și ameliorează oboseala.

Frământare (una dintre opțiunile de frământare). Frământați ușor, ușor și moderat punctele de acupunctură selectate într-o mișcare circulară folosind degetele sau palma mâinii.

Nu pierde contactul mână-piele. Gradul de expunere depinde de dimensiunea și greutatea corpului, precum și de tensiunea pielii. Ajută la eliminarea blocajelor din sistemul de meridian, la stimularea circulației sângelui și la eliminarea stagnării acestuia, la îndepărtarea tumorilor și la calmarea durerii.

Framantarea . Frecați și rulați rapid și forțat pielea înainte și înapoi cu ambele mâini (palme sau degete) pentru a încălzi pielea și țesuturile subcutanate. Ajută la eliminarea vântului și a frigului, îmbunătățește fluxul sanguin și elimină staza sanguină, relaxează mușchii și întărește rinichii.

Frecare . Mișcându-vă în linie dreaptă, frecați zonele selectate uniform cu mișcări înainte și înapoi cu ambele mâini (palmele sau degetele mari). Nu încercați să apăsați puternic, dar nu pierdeți contactul cu pielea. De obicei, această metodă este folosită pe piept, abdomen, partea inferioară a spatelui și membre.

Ajută la eliminarea blocajelor din sistemul de meridian, îndepărtarea tumorilor, ameliorarea durerii și întărirea splinei și a stomacului.

Capturarea . Prindeți și frământați pielea, mușchiul sau tendonul din zona selectată folosind degetul mare, arătător și mijlociu sau patru degete. La început, efortul trebuie să fie mic, crescând treptat, uniform și continuu. Ajută, dacă este necesar, la eliminarea blocajelor din sistemul meridianului, ameliorează oboseala musculară și întărește mușchii.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Alegeți un moment potrivit pentru proceduri, cel mai adesea este dimineața sau seara (înainte de culcare). Cel mai bine este să efectuați automasajul într-o cameră cu o temperatură moderată și aer curat.

[2] Păstrează-ți concentrarea interioară și încearcă să fii calm și liniștit în jur. Mâinile trebuie să fie curate și calde.

[3] Automasajul trebuie efectuat în contact direct cu pielea. Dacă nu puteți ajunge în nicio parte a corpului, cereți ajutor membrilor familiei.

[4] Mâinile trebuie manipulate ușor și ușor. Începeți cu un impact ușor și apoi treceți la unul puternic, începeți cu unul superficial și treceți la unul profund, dar trebuie să respectați întotdeauna măsura în folosirea forței.

[5] Este contraindicat femeilor însărcinate să maseze abdomenul, partea inferioară a spatelui și sacrul, precum și punctele he-gu, san-yin-jiao, kun-lun și jian-ching.

[6] Opriți automasajul, orice masați, pentru inflamații acute, eczeme, acnee, vezicule, tumori sau leziuni.

1. Patruzeci de tehnici de automasaj pentru a îmbunătăți sănătatea

Dacă executați în mod corespunzător următoarele tehnici de automasaj, în această secvență, zilnic dimineața sau înainte de culcare, acest lucru nu numai că vă va îmbunătăți condiția fizică și vă va prelungi viața, ci va ajuta și să scăpați de unele boli cronice. Este important să vă amintiți întotdeauna că rezultatele bune pot fi așteptate doar cu diligența necesară (a face toate cele patruzeci de tehnici vă va lua 30 de minute din timpul dumneavoastră). Punctele afectate sunt prezentate în figurile 9-1 și 9-2.

Înainte de a începe automasajul, faceți 10 respirații adânci pentru a scăpa de aerul viciat și pentru a obține proaspăt, pentru a îmbunătăți circulația energiei vitale și a sângelui.

[1] Frecarea mâinilor. Apăsați ferm palmele împreună și frecați-le energic, la început încet și crescând treptat viteza. Faceți 30-40 de frecări pentru a vă încălzi mâinile.

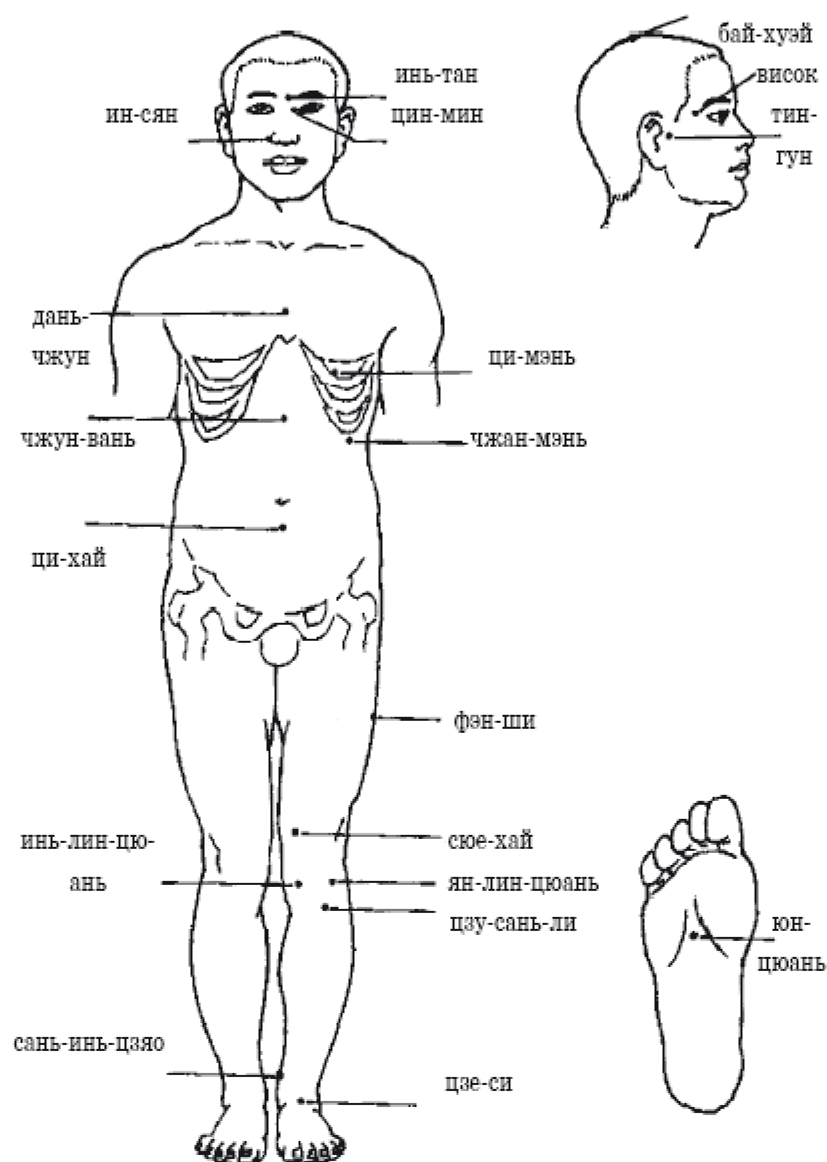

бай-хуэй
инь-тан
висок
ин-сян
цин-мин
тин-
гун
дань-
чжун
ци-мэнь
чжун-вань
чжан-мэнь
ци-хай
фэн-ши
инь-лин-цю-
ань
сюе-хай
ян-лин-цюань
цзу-сань-ли
юн-
цюань
сань-инь-цзяо
цзе-си

Рис. 9-1

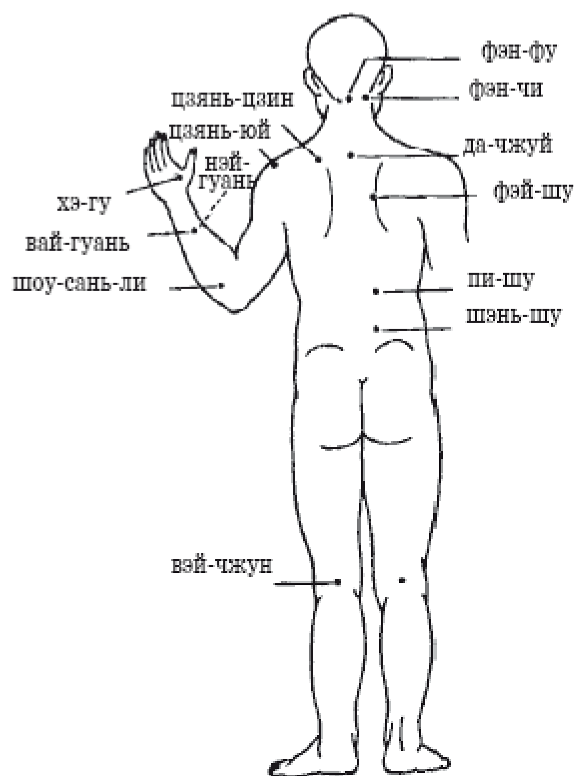


Рис. 9-2

[2] Frecarea feței. De îndată ce vă încălziți mâinile, frecați imediat fața cu ele. Începeți din partea stângă, treceți peste frunte spre dreapta - și așa mai departe de 7-8 ori. Apoi faceți același lucru, dar în direcția opusă de 7-8 ori.

[3] Lovirea dinților. Strângeți ușor buzele și bateți ritmic dinții de sus și de jos de 30-40 de ori.

[4] Amestecarea cu limba. Mișcă-ți limba în sus și în jos și la dreapta și la stânga între suprafața dinților și a buzelor de 30 de ori, apoi de 30 de ori la stânga și la dreapta.

[5] Apăsarea urechilor. Așezați patru degete pe ceafă, palmele pe urechi și scuturați rapid și ritmic urechile de 30-40 de ori.

[6] Cântând toba cerească. Ciupește-ți urechile, strângând aerul cu bazele palmelor, celelalte patru degete ale fiecărei mâini sunt situate în partea din spate a capului. Apăsați dosul degetelor mijlocii cu degetele arătător și atingeți partea din spate a capului cu mișcări de alunecare pentru a face sunetul „rab-a-deb”.

Faceți 10-20 de clicuri.

[7] Frecare punctele Qing Ming. În primul rând, frecați punctele yin-tang cu degetele de 20 de ori, apoi masați orbitele cu ambele mâini de 10 ori, apoi frecați punctele qing-ming pe ambele părți de 20 de ori în același timp.

[8] Frecarea tâmplelor. Frecați și apăsați tâmplele de 20 de ori.

[9] Ștergerea frunții. Cu ambele mâini, ștergeți-vă fruntea de 20 de ori.

[10] Ying Xiang punct de împingere. Efectuați 20 de împingeri ale punctelor ying-xiang situate pe ambele părți ale nasului.

[11] Puncte de împingere ting-gun. Efectuați 20 de împingeri de puncte ale pistolului.

[12] Masaj obraji. Frecați ambele mâini pe obraji de 20 de ori fiecare.

[13] Frământați punctul bai-hui. Folosiți ambele mâini pentru a întinde punctul bai hui de 20 de ori.

[14] Apăsând pe punctele feng chi. Apăsați și frământați ambele puncte feng chi cu mâinile de 20 de ori fiecare.

[15] Apăsând pe punctul da-zhui. Apăsați punctul da zhui de 20 de ori cu fiecare mână.

[16] Puncte de frământare fei-shu. Apăsați și frământați ambele puncte fei shu de 20 de ori fiecare.

[17] Frământați punctele de pi-shu. Apăsați și plasați ambele puncte pi-shu de 20 de ori fiecare.

[18] Frământați punctele de shen-shu. Apăsați și frământați ambele puncte shen shu de 40 de ori fiecare.

[19] Frământați punctul dan-chung. Frământați punctul Dan Zhong de 20 de ori cu fiecare mână.

[20] Frământați punctul zhong-wan. Frământați punctul zhong-wan, de 20 de ori cu fiecare mână.

[21] Frământați punctul chi-hai. Frământați punctul chi-hai, de 30 de ori cu fiecare mână.

[22] Frecare partea superioară a pieptului. Freca-ți partea de sus a pieptului de 20 de ori cu fiecare mână.

[23] O bătaie pe piept. Desfaceți degetele și mângâiați-vă pieptul cu palma de 7-10 ori. Inspiră în timp ce aplaudă.

[24] Frecarea zhang-men. În același timp, cu ambele mâini, frecați punctele zhang-men de 30 de ori fiecare.

[25] Frecarea abdomenului inferior. Cu ambele mâini, frecați abdomenul inferior de 30 de ori cu fiecare mână.

[26] Frământați punctele jian-jing. Ciupiți și frământați punctul stâng Jian Jing cu mâna dreaptă și punctul drept cu mâna stângă de 20 de ori.

[27] Frământați puncte jianyu. Ciupiți și frământați punctul jianyu stâng cu mâna dreaptă și punctul drept cu mâna stângă de 20 de ori fiecare.

[28] Ciupind punctul show-san-li. Ciupiți și frământați punctele show-san-li, cu fiecare mână opusă - de 20 de ori.

[29] Punctul de prindere nei-kuan și wai-kuan. Ciupiți și frământați punctele Nei Kuan și Wai Kuan ale unei mâini cu cealaltă mână - de 10 ori fiecare.

[30] Frământați punctele hae-gu. Ciupiți și frământați punctele hae-gu cu o mână cu cealaltă mână de 20 de ori fiecare.

[31] Mâinile de frământare. Întinde o mână cu cealaltă. Fiecare de 10 ori.

[32] Răsucirea degetelor. Răsuciți și frecați toate degetele de 3 ori.

[33] Apăsând pe puncte feng-shi. Apăsați punctele feng shi cu ambele mâini de 20 de ori.

[34] Frământați punctele xue-hai. Ciupiți și frământați punctele xue-hai cu ambele mâini de 10 ori fiecare.

[35] Puncte de prindere de lingquan. Ciupește punctele yin- și yang-ling-quan de pe ambele părți ale piciorului cu ambele mâini de 10 ori pentru fiecare punct.

[36] Apăsând pe punctele lui zu-san-li. Apăsați și frământați ambele puncte zu-san-li cu mâinile de 20 de ori fiecare.

[37] Frământați punctele san yin jiao. Apăsați și frământați ambele puncte san yin jiao cu mâinile, de 20 de ori fiecare.

[38] Atingerea picioarelor. Cu pumnii strânși, bate fiecare picior de 10 ori.

[39] Framantarea picioarelor. Cu ambele mâini, frământați și frământați de 20 de ori fiecare picior.

[40] Frecarea punctelor yongquan. Folosește-ți degetele pentru a frământa și a freca punctele yongquan de pe tălpile picioarelor de 20 de ori fiecare.

2. Masajul capului pentru hipertensiune arterială

Hipertensiunea arterială afectează în principal persoanele de vârstă mijlocie și vârstnici. Cele mai caracteristice manifestări ale acestei boli sunt durerile de cap și amețelile. Pe lângă terapia medicamentoasă, automasajul capului poate ajuta la tratament, deoarece dilată vasele de sânge, promovează o mai bună circulație a sângelui și metabolismul.

Automasajul capului constă din următoarele 13 tehnici.

[1] Pieptănarea părului. Mai întâi, loviți capul de cinci ori cu ambele palme, apoi îndoiți-vă degetele și pieptănați-vă părul cu unghiile. Împărțiți-vă părul într-o despărțire centrală, pieptănând jumătatea stângă cu mâna stângă și jumătatea dreaptă cu dreapta.

Pieptănați fiecare parte de cinci ori separat și de 10 ori împreună.

[2] Spălarea feței. Frecați mai întâi palmele împreună, apoi spălați-vă fața cu ambele mâini, începând din partea de sus a frunții și mergând în jos până la maxilarul inferior. Spălați partea stângă cu mâna stângă și partea dreaptă cu dreapta. Trecerea în sus și în jos pe față contează ca una. Faceți asta de 10 ori.

[3] Masaj coroanei. Așezați ambele palme deasupra capului, degetele mijlocii pe punctul bai hui. Cu ambele mâini, masați de la punctul bai hui până la punctul yin tang. Întindeți mâinile, trecând degetul mijlociu al mâinii stângi de-a lungul sprâncenei stângi până la colțul ochiului și la fel cu mâna dreaptă până la colțul ochiului drept. Efectuați de 10 ori.

[4] Rotire și apăsare pe tâmple. Apăsați tâmplele cu degetele mari și rotiți-le.

Apăsați cu vârful degetelor și rotiți. Efectuați zece rotații complete.

[5] Apăsând pe punctele Feng Chi. Pune-ți degetele mari pe tâmple, iar restul pe cap. Mutați-vă degetele mari pe lângă urechi la punctele feng chi. Apăsați și efectuați 10 mișcări de rotație pe fiecare punct.

[6] Făcând clic pe punctul feng fu. Puneți degetul mare al mâinii drepte pe punctul feng fu, iar restul pe cap pentru a-l fixa. Apăsați punctul cu degetul

mare în timp ce descrii un cerc. Efectuați zece rotații complete. Apoi faceți același lucru, dar cu mâna stângă.

[7] Pat și frământați mușchii mari ai gâtului. Prinde mușchii gâtului cu palma stângă, strânge mai tare și frământă cu forță, alternând între presiune și eliberare. Efectuați de 10 ori. Faceți același lucru cu mâna dreaptă de 10 ori.

[8] Masaj curl urechii. Puneți degetele mari pe spatele urechilor și degetele arătătoare în urechi. Apăsați urechile și frământați-le din exterior și din interior, efectuând mișcări în direcții opuse, deplasându-se de sus în jos, acordând atenție punctelor dureroase. După aceea, apăsați cu degetele pe punctele dureroase și masați punctele din locașul de reducere a presiunii. Executat de 10 ori.

[9] Atingerea capului. Îndoiți degetele ambelor mâini într-un unghi drept. Cu unghiile mâinii stângi, bate pe jumătatea stângă a capului, începând de la mijloc, iar cu unghiile mâinii drepte, în dreapta, deplasându-se de sus în jos, de la stânga la dreapta și din față în spate . Mergeți așa peste tot capul de 10 ori.

[10] Ciupiți și frământați mușchii umerilor. Prinde și frământă cu mâna dreaptă mușchii umărului drept (partea superioară a umerilor). Efectuați de 10 ori, apoi faceți același lucru cu mâna dreaptă cu umărul stâng de 10 ori. După ce ați finalizat întreaga procedură cu ambii umeri, cu mâna dreaptă și stângă, masați de 10 ori fiecare umăr.

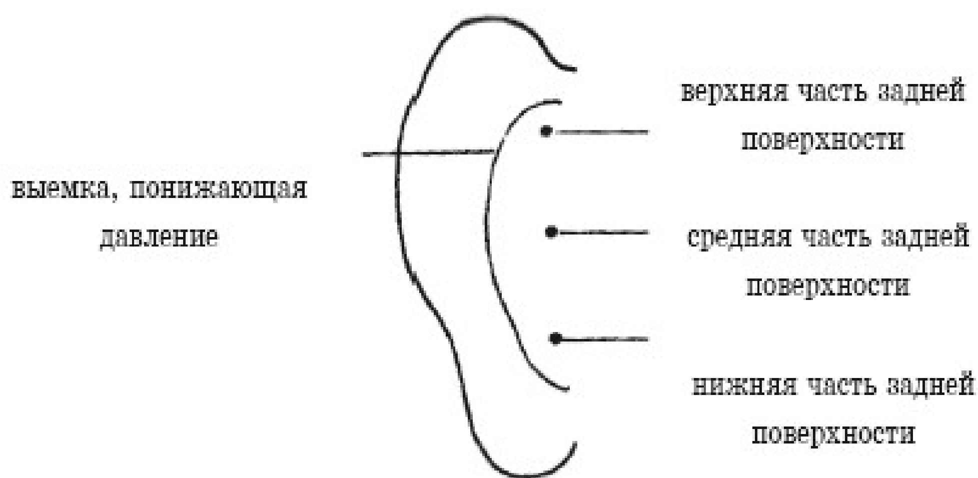


Рис. 9-3

[11] Relaxarea axilelor. Frământați bine mușchii din mijlocul axilei drepte cu mâna stângă de 10 ori, apoi cu degetele mâinii drepte, faceți aceeași procedură de 10 ori pe partea stângă. La final, masează ambele axile cu degetele de 10 ori.

[12] Frământați punctele de wei zhong. Cu degetele mâinii stângi, apucați și mutați mușchii din zona punctelor Wei Zhong de pe spatele genunchiului drept de 10 ori, faceți aceeași procedură de 10 ori cu mâna dreaptă cu un punct pe partea stângă. . După aceea, masează punctele Wei Zhong cu degetele de 10 ori fiecare.

[13] Apăsând pe punctele yongquan. Cu degetele mari, apăsați punctele yongquan din scobitura tălpii piciorului pe fiecare picior. Apăsați-le și frământați-le cu mișcări circulare de 10 ori fiecare.

La ce ar trebui să fii atent .

Spălați-vă și uscați-vă fața și capul, asigurați-vă că unghiile sunt întotdeauna tăiate și spălați-vă bine mâinile înainte de a începe procedura. Când apăsați și masați punctele, nu folosiți forța brută. Ar trebui să începeți cu un impact ușor, crescând treptat efortul. Aveți grijă să nu deteriorați pielea și țesuturile moi. Dacă există vreo deteriorare a zonei pe care ați ales-o pentru masaj, atunci procedura trebuie abandonată pentru a evita provocarea de vătămări (infectie).

Indicațiile pentru aceste proceduri sunt hipertensiunea arterială, arterioscleroza cerebrală, hipotensiunea arterială și nevrozele. Cei cu tensiune arterială scăzută nu ar trebui să maseze depresiunile care reduc presiunea și punctele yungquan.

Acest complex se efectuează o dată sau de două ori pe zi.

3. Frecarea picioarelor, masajul capului și gâtului pentru a scădea tensiunea arterială

Hipertensiunea arterială este una dintre cele mai răspândite boli ale sistemului cardiovascular. Principalele sale manifestări sunt cefaleea și amețelile. Conform teoriei medicinei tradiționale chineze, „dacă există o problemă în partea superioară a corpului, atunci tratamentul trebuie început din partea inferioară”. Prin urmare, în timpul automasajului, pentru a reduce tensiunea arterială, punctele yong-quan de pe tălpile picioarelor sunt frecate și

frământate. Această metodă reduce totul. În medicina tradițională chineză, masajul punctelor yongquan se numește „tragerea lemnului de foc de sub ceaun” sau „repunerea focului la sursă”. Frecarea picioarelor ajută la reducerea căldurii ficatului, direcționează fluxul de sânge în jos, ușurează sarcina pe cap, eliminând astfel durerile de cap și amețelile. În plus, în medicina tradițională chineză, se crede că

Desigur, există mulți factori care provoacă hipertensiune arterială, iar tratamentul ar trebui să fie variat. La completarea terapiei medicamentoase, acupuncturii și dietei cu tehnici de automasaj, eficacitatea tratamentului crește semnificativ. Tehnicile de automasaj pentru reducerea presiunii sunt foarte simple și ușor de învățat. Persoanele care suferă de hipertensiune ar trebui să-și ia ceva timp pentru a le încerca singuri.

[1] Frecarea picioarelor. Dimineața după trezire și seara înainte de a merge la culcare, aruncați niște haine pe umeri, așezați-vă pe pat și frecați punctele yungquan cu degetele mari (Fig. 9-1), de 100 de ori fiecare (aceasta va dura aproximativ cateva minute). Alternativ, frecați și frământați talpa dreaptă cu călcâiul piciorului stâng și talpa stângă cu călcâiul piciorului drept, de 100 de ori fiecare. Nu uitați să frecați în direcția degetelor de la picioare, nu înainte și înapoi.

[2] Masaj cap și gât. Începeți prin a împinge și masa capul cu ambele palme de la frunte înapoi la osul occipital. Apoi, cu palmele în sus, împingeți și masați din zona de deasupra urechilor în jos cu partea exterioară a degetelor mici, trecând prin adânciturile de reducere a presiunii (Fig. 9-3) de pe spatele auricularelor până la feng chi. puncte în spatele urechilor (Fig. 9–2).). În cele din urmă, împingeți și masați cu partea exterioară a dosului mâinii artera cervicală în jos până în partea din față a pieptului. Întregul exercițiu durează de obicei aproximativ o jumătate de minut.

Cele două exerciții de mai sus se pot face în succesiune. Puteți freca și masa capul și gâtul după frecarea picioarelor sau puteți freca picioarele după masajul capului și gâtului. De obicei, după aceasta, durerea dispare, iar presiunea scade cu 10-20 mm. Efectul durează 4-5 ore. Pentru a consolida efectul de vindecare, masează capul și gâtul ori de câte ori ai chef.

Această metodă este destul de simplă și eficientă, dar necesită perseverență, iar la început ar trebui să luați medicamentele prescrise pentru dvs. În timp, pe

măsură ce presiunea scade, începeți să reduceți treptat doza de medicamente (cu consultarea medicului dumneavoastră).

4. Presiune terapeutică, masaj și exerciții terapeutice pentru bolile coloanei cervicale

În rândul persoanelor de vârstă mijlocie și în vârstă, bolile coloanei cervicale sunt destul de răspândite. Cei cu boală mai puțin severă suferă de dureri și imobilitate a capului, gâtului, umerilor, antebrațelor sau mâinilor, iar în cazurile severe este posibilă atrofia musculară, paralizia.

Printre factorii externi care provoacă boli ale coloanei cervicale se remarcă vântul, frigul, umezeala sau agenții patogeni, care determină stagnarea qi-ului (energie vitală) și a sângelui. Factorii interni care contribuie la aceasta includ o slăbire treptată a ficatului și rinichilor, însoțită de o deteriorare a stării mușchilor și oaselor.

Tratamentul bolilor coloanei cervicale folosind medicina tradițională chineză include, pe lângă utilizarea internă și locală a medicamentelor, presiunea terapeutică, automasajul și exercițiile terapeutice care ajută la extinderea spațiului dintre vertebre, la creșterea mobilității coloanei cervicale, reduce presiunea asupra terminatiilor nervoase si astfel amelioreaza tensiunea musculara si spasmele, imbunatateste circulatia sangelui si metabolismul osos, elasticitatea ligamentelor musculare legate de coloana cervicala. Următoarele proceduri de tratament sunt recomandate persoanelor de vârstă mijlocie și vârstnicilor care suferă de boli ale coloanei cervicale. Cei care nu au astfel de boli pot folosi aceste metode în scop preventiv.

Presiune terapeutică pentru inflamație, imobilitate și durere în mâini .

[1] Apăsați punctul he-gu de pe partea afectată cu degetul mare timp de 30 de secunde (Figura 9-4).

[2] Apăsați degetul mare și degetul mijlociu pe punctul yang chi din partea afectată timp de 30 de secunde (Figura 9-5).

[3] Atingeți și împingeți punctul qu-chi pe partea afectată cu degetul mare timp de 30 de secunde (Figura 9-6).

[4] Atingeți și împingeți cu degetele arătător și mijlociu pe punctul shao-hai din partea afectată timp de 30 de secunde (Fig. 9-7).

[5] Apăsați încet cu degetul mare și degetul mijlociu pe punctul qu-pen de pe partea afectată timp de 1 minut (Fig. 9-8).

[6] Apăsați cu arătător, mijloc și inelar pe punctul jian ching de pe partea afectată timp de 1 minut (Fig. 9-9).

[7] Atingeți și împingeți cu degetele arătător și mijlociu punctul feng chi din partea afectată timp de 1 minut (Figura 9-10).

[8] Apăsați degetul mijlociu pe punctul wan-gu din partea afectată timp de 1 minut (Fig. 9-11).

Automasajul gâtului .

[1] În primul rând, masați ușor mușchii de pe partea afectată a gâtului cu degetele arătător, mijlociu, inelar și mici de sus în jos, apoi cu ambele mâini masați mușchii de pe ambele părți ale gâtului timp de 1-2 minute.

[2] Împingeți încet degetele arătător, mijlociu și inelar ale părții sănătoase, mușchii de pe partea afectată până la linia mediană a gâtului timp de 2 minute, apoi faceți același lucru pe mușchii părții sănătoase cu aceleași degete. pe de altă parte, dar pentru 1 minut.

[3] Încrucișează degetele în spatele gâtului, iar cu bazele palmelor apucă și trage mușchii regiunii cervicale timp de 1 minut.

[4] Prindeți și frământați brațul părții afectate de la umăr la mână cu toate degetele mâinii sănătoase din nou și din nou timp de 2 minute.

Exerciții terapeutice pentru gât .

Poziția de pornire : stați drept, picioarele situate în mod natural depărtate la lățimea umerilor, mâinile pe centură. Persoanele în vârstă și persoanele slăbite fizic pot lua o poziție șezând.

Exercițiul 1. Îndoiți încet gâtul înainte - până când bărbia atinge pieptul - și spatele. Repetați timp de 1-2 minute.

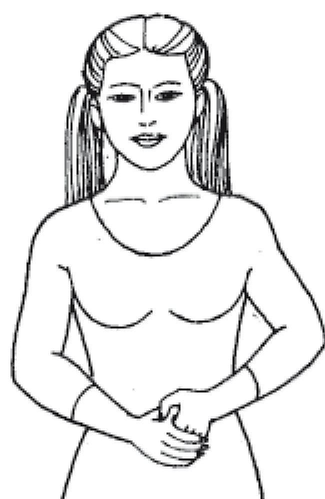


Рис. 9-4



Рис. 9-5

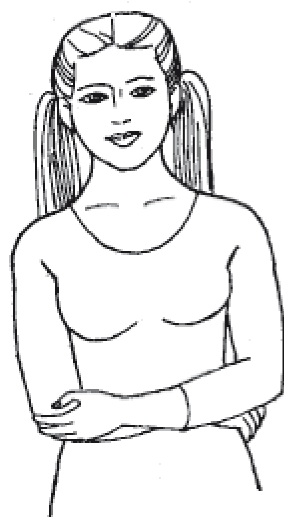


Рис. 9-6

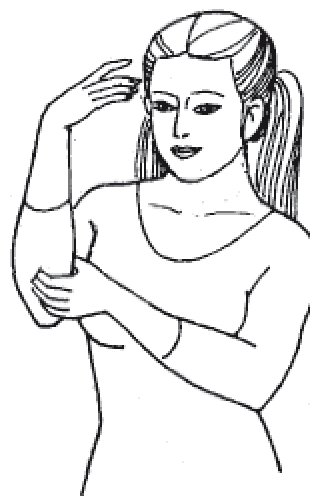


Рис. 9-7



Рис. 9-8

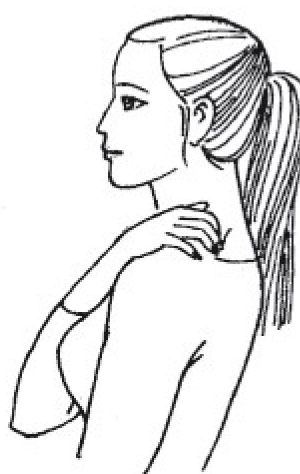


Рис. 9-9



Рис. 9-10



Рис. 9-11

Exercițiul 2. Întoarceți-vă capul încet și repetat mai întâi spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă (parcă ar fi privit în stânga, apoi în dreapta). Alergați 1-2 minute.

Exercițiul 3. Îndoaie-ți gâtul mai întâi spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă. Repetați acest lucru timp de 1-2 minute.

Exercițiul 4. Întoarce-ți încet capul mai întâi spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă. Repetați timp de 1-2 minute.

Exercițiul 5. Întoarceți încet capul oblic înainte și în jos, spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă. Repetați exercițiul timp de 1 minut (ca și cum ar fi privit în jur în căutarea a ceva).

Exercițiul 6. Întoarce-ți încet capul oblic înapoi și în jos, spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă. Repetați exercițiul timp de 1 minut.

Exercițiul 7. Întoarce-ți încet capul oblic înainte și în sus, spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă.

Repetați exercițiul timp de 1-2 minute (ca și cum ar fi privit la munții înalți îndepărtați).

Exercițiul 8. Întoarce-ți încet capul oblic înapoi și în sus, spre partea sănătoasă, apoi spre partea bolnavă. Repetați exercițiul timp de 1-2 minute.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Efortați ușor, făcând exercițiile cu răbdare și măsurat. Evitați să aplicați prea multă forță.

[2] Timpul pentru cursuri și numărul de repetări trebuie selectate individual. Ca o notă generală, subliniem că persoanele grav bolnave ar trebui să mențină ședințele scurte, mărind numărul de exerciții și repetări pe măsură ce își revin.

[3] Faceți exercițiile cu sârguință și perseverență.

[4] Mișcarea este contraindicată celor care au fracturi ale oaselor cervicale, deplasări, tuberculoză sau hiperplazie osoasă a vertebrelor cervicale, care comprimă puternic măduva spinării și artera vertebrală, precum și hipertensiune arterială severă.

Ce ar trebui să acord atenție suferind de boli ale coloanei vertebrale cervicale :

[1] Nu trebuie scris sau citit prea mult.

[2] Perna de dormit nu trebuie să fie nici prea înaltă, nici prea joasă.

[3] Păstrați-vă gâtul cald, evitați vântul, frigul și umezeala.

[4] Nu întoarce capul prea mult.

[5] Nu pune greutate pe umeri.

[6] Aveți grijă când mergeți pentru a evita rănirea din cauza posibilelor căderi.

5. Automasaj pentru insomnie

Potrivit medicinei tradiționale chineze, există cinci cauze ale insomniei.

[1] Stresul mental excesiv duce la pierderea energiei vitale și la reducerea volumului sanguin, la funcționarea defectuoasă a inimii și a splinei, la malnutriția inimii și la rătăcirea minții, ceea ce provoacă pierderea somnului.

[2] Când sângele nu furnizează suficient inimii, se instalează neliniște, care împiedică somnul.

[3] Depresie, dezechilibru energetic al ficatului, anxietate internă - aceasta poate provoca iritabilitate și insomnie. Nervozitatea și anxietatea duc la o lipsă de energie în vezica biliară și la pierderea somnului.

[4] Dieta greșită dăunează splinei și articulațiilor, iar indigestia interferează cu somnul.

[5] Umiditatea endogenă excesivă și reținerea flegmei provoacă neliniște în minte, ducând la tulburări de somn și vise grele.

Pe scurt, suprasolicitarea, suprasolicitarea creierului, slăbiciunea fizică, malnutriția și indigestia sunt dăunătoare pentru energia vitală, iar anxietatea este principala cauză a insomniei.

În medicina tradițională chineză, există multe modalități de a trata insomnia. Cel mai simplu și mai ușor dintre ele este automasajul. Mai jos sunt câteva tehnici de automasaj pentru insomnie.

[1] Masajul capului. Mai întâi, încălziți-vă mâinile frecându-le, apoi frecați-vă fața cu palmele de 10-20 de ori cu mișcări de spălare. Cu degetele mijlocii, masați punctul yin-tang dintre sprâncene cu mișcări de jos în sus de 30 de ori cu fiecare mână. În concluzie, masează de-a lungul sprâncenelor marginea superciliară și tâmplele de 30 de ori pe fiecare parte. În timpul masajului, durerea apare în punctele de acupunctură (Fig. 9-12).

[2] Masaj urechi. În primul rând, masează urechile de 20 de ori de sus în jos cu degetele mari și arătătoare (degetul mare pe spate și degetul arătător în față). După aceea, în același mod, masează lobii urechilor de 30 de ori.

Ca urmare a masajului, urechile ar trebui să se încălzească.

[3] Masajul gâtului. Apăsați și frământați cu degetele arătător punctele an-miane din adânciturile de la procesele mastoide din spatele urechilor (Fig. 9-13). Efectuați de 15 ori. Apoi masați partea exterioară a mușchiului sternocleidomastoidian de sus în jos cu patru degete de 29 de ori, aplicând o

forță ușoară. Nu masați prea repede și faceți-o astfel încât gâtul să simtă presiunea.

[4] Masaj abdominal. Pentru această procedură, cel mai potrivit moment este chiar înainte de culcare. Întinde-te pe spate, încălzește-ți mâinile frecându-le și cu palmele masează-ți stomacul de 20 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 20 de ori în sens invers acelor de ceasornic (alternativ cu ambele mâini). Acest lucru nu numai că va ajuta la insomnie, ci va îmbunătăți și funcționarea stomacului, va îmbunătăți digestia. Dacă, pe lângă insomnie, ai și probleme cu stomacul, poți face mai des acest exercițiu.

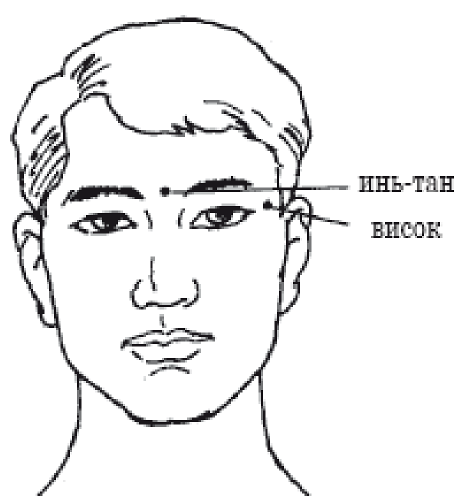


Рис. 9-12

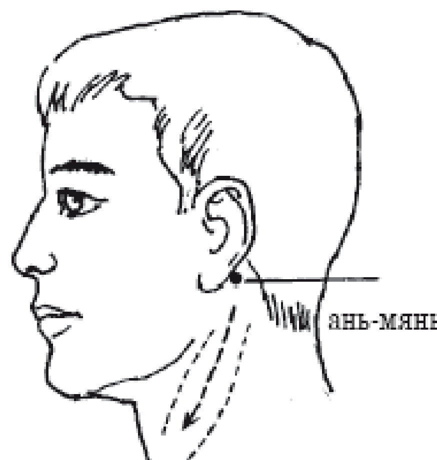


Рис. 9-13

[5] Masaj picioare. Această procedură trebuie efectuată atunci când spălați picioarele. Puneți picioarele în apă caldă pentru a vă acoperi articulațiile gleznei. Când vasele de sânge se dilată și se umplu, picioarele vor deveni ușor roșii. Acum puteți masa punctele yongquan de pe ambele picioare cu tampoanele degetelor mari de 90 de ori. Acest lucru va ajuta la îmbunătățirea funcționării ficatului, la întărirea splinei, la îmbunătățirea somnului și a stării fizice a corpului.

Dintre aceste cinci proceduri, primele trei pot fi efectuate în timpul zilei, iar ultimele două sunt cel mai bine făcute înainte de culcare. Nu uitați să numărați în timp ce faceți acest lucru, vă va ajuta să vă mențineți mintea concentrată. Efectuând regulat acest automasaj se va rezolva problema insomniei. Pentru ca efectul terapeutic să fie mai puternic, este necesar să vă

monitorizați starea internă, dieta și stilul de viață. Nu lăsați oboseala sau o povară grea să vă uzeze.

6. Sase tehnici de masaj al capului

Dacă sunteți foarte obosit de la muncă sau de la studiu, câteva tehnici de automasaj a capului vă vor ajuta la restabilirea strălucirii ochilor, claritatea auzului, claritatea minții. Cu utilizarea regulată, aceste metode vor îmbunătăți circulația sângelui în cap, alimentarea cu sânge a mușchilor feței și vor avea un efect benefic asupra întregului corp. Ele se efectuează după cum urmează.

Exercițiu pregătitor : palmele față în față. Frecați-le în sensul acelor de ceasornic de 24 de ori.

Ce să cauți : atunci când freci, palmele trebuie să se potrivească perfect una pe cealaltă. În timpul iernii, numărul de repetări ar trebui crescut, astfel încât palmele să devină calde.

Recepția 1: frecarea feței.

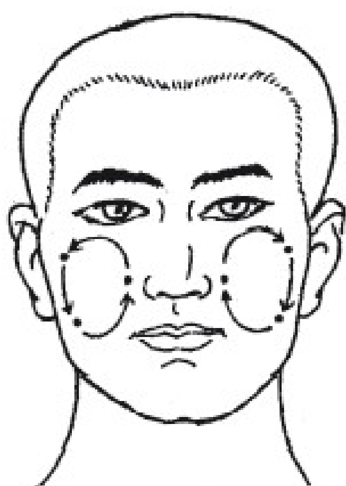
Descriere : după încălzirea palmelor în exercițiul pregătitor, așezați-le ușor pe obraji, descriind cercuri în sens invers acelor de ceasornic cu palma stângă și în sensul acelor de ceasornic cu palma dreaptă. Efectuați 24 de mișcări de rotație cu fiecare mână (Figura 9-14).

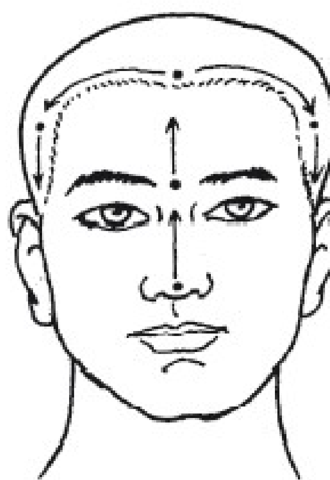
La ce să fii atent: Frecați ușor folosind doar palmele mâinilor.

Recepția 2: frecarea orbitelor.

Descriere : [1] Ridicați palmele în sus, așezându-vă degetele mari pe pomeți. Cu tamponul degetului mijlociu al mâinii stângi, frecați marginea orbitei ochiului stâng în sensul acelor de ceasornic, iar cu tamponul degetului mijlociu al mâinii drepte, frecați marginea orbitei ochiului drept în sens invers acelor de ceasornic. Țineți ochii ușor închiși.

[2] Așezați degetele mijlocii pe punctele lor ching-ming corespunzătoare (lângă colțurile interioare ale ochilor), apoi frecați-vă degetele peste pleoapele inferioare, în sensul stâng și în sens invers acelor de ceasornic, cu ochii ușor deschiși. Toate celelalte degete se extind în mod natural ușor departe de față și cap. Procedura se efectuează de 24 de ori.


Puc. 9-14


Puc. 9-15

La ce ar trebui să acordați atenție : mișcările trebuie să fie blânde și moderate.

Recepția 3: frecarea frunții și masarea capului.

Descriere : [1] ambele palme îndreptate spre corp, degetele mici atingându-se. Începeți prin a freca vârful nasului cu degetele mici, mișcându-le de-a lungul lui până la punctul yin-tang și apoi la shen-ting. Închideți ușor ochii și, continuând mișcarea mâinilor, schimbați degetele mici din palma mâinii. Împingeți palmele spre frunte, frecând părțile stânga și dreaptă ale capului de punctele tou-wei (Figura 9-15). [2] Frecați palmele în spatele urechilor și treceți la obraji. După aceea, palmele sunt îndreptate spre tine, degetele mici sunt împreună, ochii sunt ușor întredeschiși. Treceți-vă mâinile pe lângă gură până la vârful nasului. Acest proces este un singur cerc, care ar trebui făcut 24.

Puncte la care trebuie să acordați atenție : De la yin-tang la shen-ting, împingeți cu puțină forță. Când vă deplasați orizontal către punctele tou-wei și frecați până la gât și față, mișcările ar trebui să fie mai agile.

Recepția 4: pieptănarea părului cu degetele.

Descriere : îndoiți ușor degetele, cu palmele îndreptate spre frunte. Împingeți cu degetele (ca și cum ar fi pieptănați părul) de la rădăcinile părului de pe frunte până la coroană și apoi înapoi la ceafă. Destinde-ți degetele în spatele capului, mergi la obraji și freacă-le cu palmele. Deplasați din nou fața până la rădăcinile

părului și, îndoind din nou degetele, treceți peste cap. Efectuați 24 de astfel de treceri (Fig. 9-16, 9-17).

La ce ar trebui să acordați atenție : pieptănarea trebuie să fie fără grabă. Dacă simțiți durere sau amețeli din cauza frigului sau a oboselii, faceți procedura cu mai multă forță.

Tehnica 5: percuția urechilor.

Descriere : cu palmele la un centimetru și jumătate de urechi, așezați patru degete (cu excepția celor mari) deasupra urechii. Începeți să apăsați pe deschiderea urechii dintr-o parte. Dacă apăsați pe urechea stângă cu palma stângă, atunci palma dreaptă rămâne în poziția inițială (Fig. 9-18). De îndată ce vă îndepărtați palma de la urechea stângă, apăsați imediat pe dreapta cu palma dreaptă și readuceți stânga în poziția inițială (Fig. 9-19). Faceți întreaga procedură de 24 de ori.

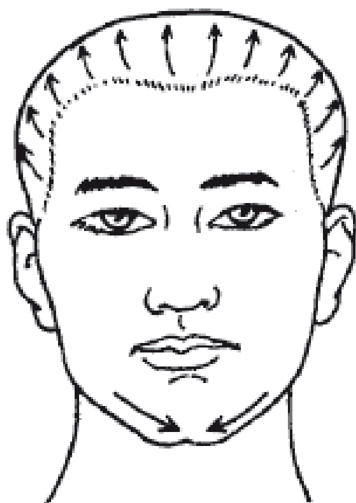


Рис. 9-16

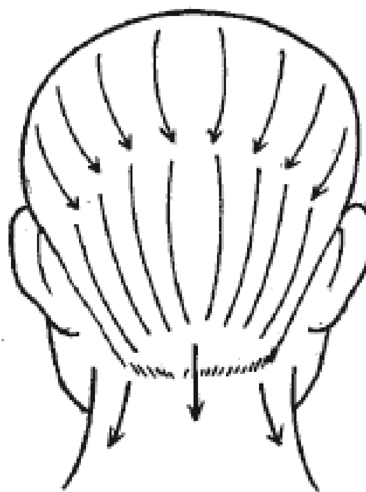


Рис. 9-17

La ce ar trebui să acordați atenție : presiunea ar trebui să fie ușoară și uniformă.

Recepția 6: clic pe dinți.

Descriere : Faceți clic de 24 de ori pe dinții de sus și de jos.

La ce ar trebui să acordați atenție : viteza de clic ar trebui să fie uniformă.

Aceste șase sesiuni durează aproximativ cinci minute. Oricine le-a stăpânit poate, la alegere, să mărească sau să scadă numărul de repetări, în funcție de timpul disponibil, de mediu, de starea sa fizică sau psihică.

Cel mai bun moment pentru a aplica aceste tehnici de automasaj este după serviciu sau școală, când te simți obosit sau te trezești din somn.

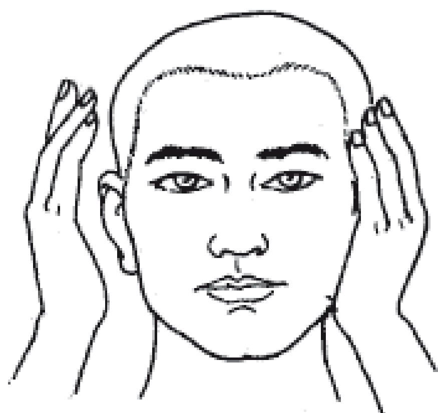


Рис. 9-18

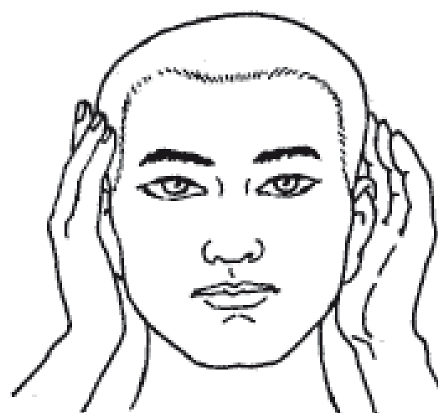


Рис. 9-19

Ele pot fi efectuate stând, în picioare sau întins. Dacă ai ales poziția în decubit dorsal, atunci pentru etapa 4 mai trebuie să te așezi.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Palmele trebuie să fie curate.

[2] Dacă există vreo rănire pe față, opriți exercițiul.

[3] Numărul de repetări pentru toate cele șase tehnici trebuie determinat înainte de a începe automasajul.

[4] Respirația trebuie să fie uniformă, toți mușchii relaxați, mișcări blânde, moderate și continue.

7. Terapie prin masaj pentru sindromul Meniere

În medicina tradițională chineză, sindromul Meniere este considerat o formă de vertij. Cauza acestei boli nu a fost stabilită definitiv. Majoritatea pacienților notează că principalul motiv pentru manifestarea simptomelor sale este suprasolicitarea mentală sau un sentiment de oboseală extremă. Dintre

simptome, cele mai caracteristice sunt atacurile bruște de amețeli. Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, masajul terapeutic al anumitor părți ale corpului ajută la îmbunătățirea circulației și a vitalității sângelui și protejează creierul, oferindu-i posibilitatea de a se odihni și de a se recupera bine. Din acest motiv, astfel de metode au un efect benefic în tratamentul sindromului Meniere.

Următoarele sunt recomandări pentru masaj terapeutic pentru sindromul Meniere.

Punctele de acupunctură și ordinea lor în timpul masajului : yin-tang, mei-yao, si-zhu-kun, tong-tzu-lyao, templu, shang-guan, er-men, qu-bin și cheng-qi (Fig. 9-). douăzeci).

[1] Masaj regulat.

Masați punctele în ordinea de mai sus. O atenție principală ar trebui acordată punctelor tong-zi-lyao, templu, shang-guan și er-men. Aceasta înseamnă că numărul de repetări în aceste puncte în comparație cu restul ar trebui dublat.

Când masați, țineți ochii ușor închiși, strângeți ușor pumnii, punând degetul mare pe degetul mijlociu și extinzând degetul arătător pentru a acționa asupra punctelor cu rotații lente în sensul acelor de ceasornic. Mintea trebuie să fie concentrată, iar mișcările degetului trebuie să fie lente. Forța trebuie aplicată exact pe măsură, fără a face mișcarea prea ușoară, dar și fără apăsare mai mult decât este necesar. Dacă este efectuat fără efortul cuvenit, efectul va fi imperceptibil, iar dacă exagerați, puteți provoca o senzație de disconfort. Cu excepția punctului yin-tang, care se masează cu degetul arătător sau mijlociu, toate celelalte sunt masate simultan cu ambele mâini. După finalizarea procedurii, cu degetele arătător sau mijlociu ale ambelor mâini, ștergeți ușor de mai multe ori de la punctele tong-zi-liao prin tâmple și punctele shang-guan până la er-men. Când, după ce ai făcut tot ce este necesar, în sfârșit deschizi ochii,

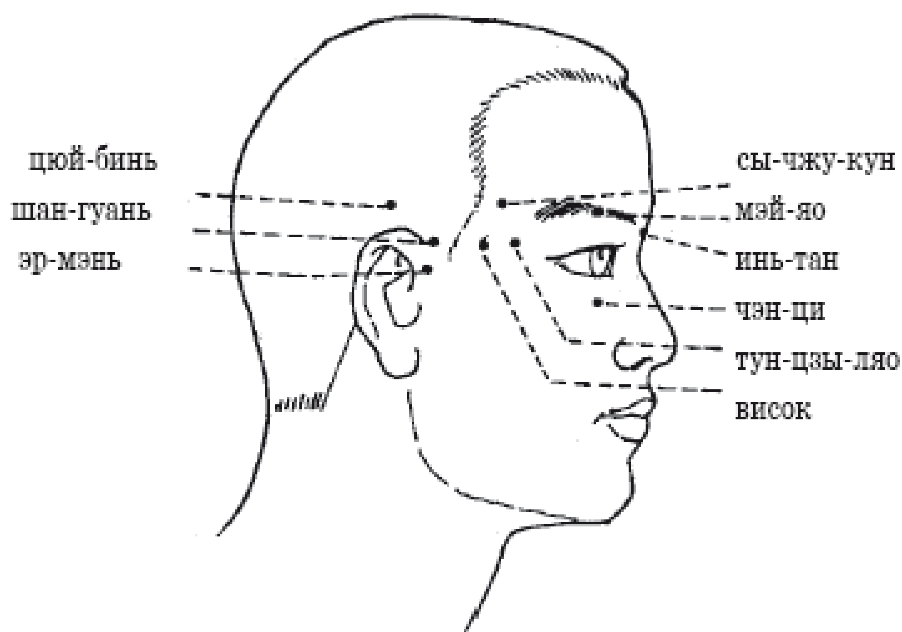


Рис. 9-20

[2] Masaj pentru simptomele sindromului Meniere.

Când apar simptomele sindromului Meniere, începeți prin a masa punctele principale de influență de mai sus, în special tong zi lao și tâmple. Cu cât le masezi mai mult, cu atât mai bine. Dacă atacul este grav, nu veți putea efectua singur masajul, așa că cereți ajutorul altora, explicându-le ce să facă și cum să îl facă. Indiferent de circumstanțe, punctele și forța de impact trebuie să fie precise și controlate corespunzător.

Trebuie remarcat în special faptul că este necesar să se aplice masaj la primele manifestări ale simptomelor bolii. În cazuri severe, trebuie utilizate sedative adecvate.

Se poate adauga ca daca, pe langa aceasta, se foloseste un masaj al capului, ochilor si nasului si in acelasi timp se efectueaza exercitii fizice adecvate, se organizeaza corespunzator odihna, atunci in acest fel se poate preveni reaparitia sindromului Meniere.

8. Masaj cu zece minute înainte de culcare pentru a trata bolile cronice

Acest automasaj de 10 minute înainte de culcare se bazează pe principiile masajului din medicina tradițională chineză. Poate fi folosit ca adjuvant in

tratamentul bolilor, fiind deosebit de eficient in caz de nevroza, dureri de spate sau de recuperare dupa o boala cronica.

Acest masaj s-a dovedit a fi un mijloc de a îmbunătăți calitatea somnului și a apetitului. De asemenea, previne răceala și înțepenirea gâtului după somn.

Masajul în sine este foarte simplu și ușor de învățat și îți va lua doar zece minute să-l stăpânești. Luând puțin timp, dă rezultate bune.

Automasajul de 10 minute oferit aici, efectuat înainte de culcare, este menit să îndepărteze blocajele din canalele și colateralele sistemului meridian, să promoveze o mai bună circulație a energiei vitale și a sângelui, să întărească inima și să elibereze stresul mental. Căldura și energia generate în procesul de frecare a zonelor masate cu palmele și fluxul constant de electricitate în organism de-a lungul sistemului meridian de la suprafață spre interior, permit umplerea capilarelor cu sânge, îmbunătățește circulația sângelui și favorizează metabolismul.

Un masaj de 10 minute constă din următoarele 12 tehnici .

[1] Masaj punct Bai Hui. Cu palma, apăsați ușor pe punctul bai-hui din vârful capului și efectuați 50 de rotații-frecare pe un diametru de 3-5 cm, fie în sensul acelor de ceasornic, fie în sens invers acelor de ceasornic. Aceasta durează aproximativ 30 de secunde (Figura 9-21).

[2] Spălarea feței cu mâinile. Pune-ți palmele pe față și masează-le în sus și în jos timp de 30 de secunde (Figura 9-22).

[3] Frământați punctele Ying Xiang. Frecați și frământați cu vârfurile degetelor arătător punctele ying-xiang situate de fiecare parte a aripilor nasului timp de aproximativ 20 de secunde (Fig. 9-23).

[4] Frământarea urechilor. Pune-ți mâinile pe urechi și mergi înainte pentru a închide urechile cu auricularele, în timp ce te deplasezi înapoi, auricularele revin la poziția lor normală. Aceasta este o singură mișcare. Efectuați 50 de astfel de mișcări de frecare timp de aproximativ 30 de secunde (Figura 9-24).

[5] Frământați puncte feng chi. Cu degetele mijlocii de la ambele mâini, apăsați și frământați punctele feng chi de 50 de ori, oferind acest lucru 20 de secunde (Fig. 9-25).

[6] Frământați punctele jian jing. Cu degetul arătător și mijlociu al mâinii drepte, apăsați punctul jian-jing de pe umărul stâng, apăsați și frământați-l de 50 de ori. Apoi faceți același lucru cu mâna stângă cu punctul jian-jing drept de 50 de ori. Toate acestea vor dura aproximativ 30 de secunde (Fig. 9-26).

[7] Masajul pieptului și abdomenului. Cu mâna stângă, apăsați punctul qi-hai situat sub buric și apăsați punctul tan-zhong situat în centrul dintre mameloane. După aceea, cu mâna dreaptă, împingând și masând, deplasați-vă de-a lungul părții drepte a pieptului și a abdomenului, descriind un arc, până la punctul qi-hai, iar cu mâna stângă, împingând și masând, ridicându-se de-a lungul părții stângi a abdomenul și pieptul, descriind un arc, până la punctul tan-chung. Aceasta este considerată o singură mișcare. Imediat după aceea, în același mod, dar în sens invers, treceți a doua oară prin aceste zone. Finalizează 50 de mișcări. Aceasta durează de obicei aproximativ 30 de secunde (Figura 9-27).

[8] Masaj spate și talie. Strângeți pumnii și plasați-i la spate, așezând partea din spate pe ambele părți ale spatelui inferior. Apăsați-le pe punctele de acupunctură, întinzându-le 5-7 cm, apoi, cu forță de împingere și masaj, mutați-le cât mai drept, în sus. După aceea, relaxați-vă și întoarceți-vă mâinile în poziția inițială. Mergeți astfel de 50 de ori în 30 de secunde (Figura 9-28).



Рис. 9-21



Рис. 9-22



Рис. 9-23



Рис. 9-24



Рис. 9-25

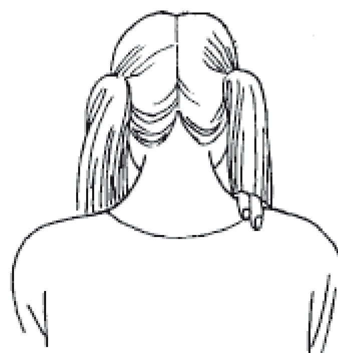


Рис. 9-26

[9] Masajul mâinilor. Întindeți palma mâinii stângi în jos. Cu mâna dreaptă, apăsați pe zona din jurul punctului jian-feng de pe mâna stângă, împingând și masând de-a lungul suprafeței exterioare spre dosul mâinii (Fig. 9-29). Rotiți imediat încheietura mâinii stângi spre exterior, astfel încât palma și interiorul brațului să fie orientate în sus, iar cu mâna dreaptă împingeți și masați interiorul mâinii stângi de la încheietură până la axilă (Figura 9-30). Acesta constituie un ciclu. Repetați de 50 de ori. După aceea, efectuați aceeași procedură de 50 de ori cu mâna stângă pe dreapta. Totul durează câteva minute.

[10] Masajul picioarelor. Întindeți picioarele cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Cu ambele mâini, împingeți și masați suprafața exterioară a picioarelor până când piciorul este ridicat (Figura 9-31). Apoi împingeți și masați de la tălpile picioarelor de-a lungul suprafeței interioare până la zona inghinală (Fig. 9-32). Acesta va fi un ciclu. Efectuați 50 de cicluri în câteva minute.

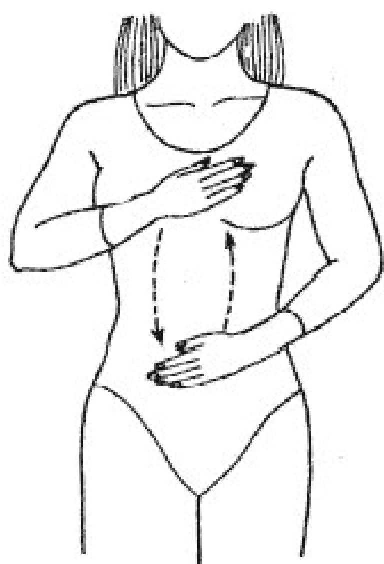


Рис. 9-27

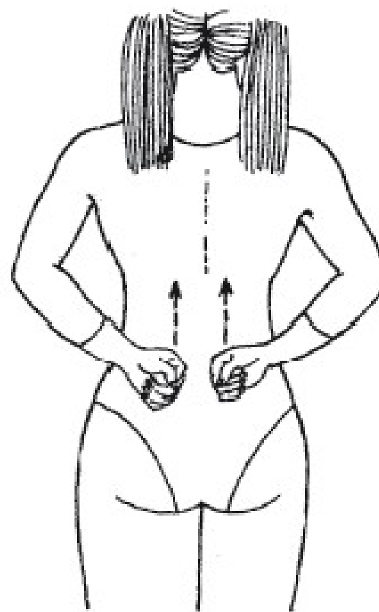


Рис. 9-28

[11] Masajul picioarelor. Cu degetul mijlociu al mâinii drepte, asistat de degetele arătător și inelar, împingeți și masați cu forță și rapid piciorul stâng de sub glezna interioară până în punctul yungquan. Readuceți peria în poziția

inițială. Efectuați de 50 de ori (Figura 9-33). După aceea, procedați de 50 de ori cu mâna stângă și cu piciorul drept. Acest lucru va dura aproximativ 30 de secunde.

[12] Frământați scrotul (bărbați) și pieptul (femei). Pentru bărbați, întindeți-vă pe spate, luați scrotul cu mâna stângă și frământați-l în sensul acelor de ceasornic de 50 de ori, apoi schimbați mâna și frământați scrotul cu mâna dreaptă de 50 de ori în sens invers acelor de ceasornic. Va dura aproximativ 40 de secunde. Femeile se întind și pe spate și își frământă sânii cu ambele mâini de 50 de ori, ceea ce va dura aproximativ 20 de secunde.

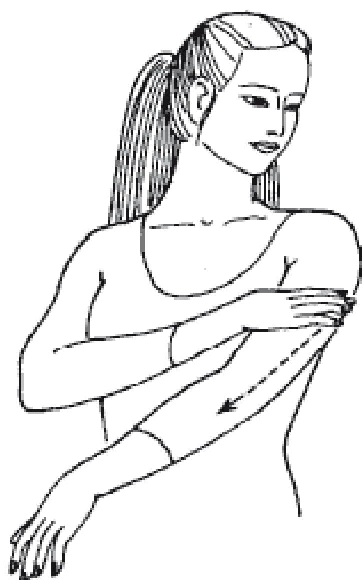


Рис. 9-29

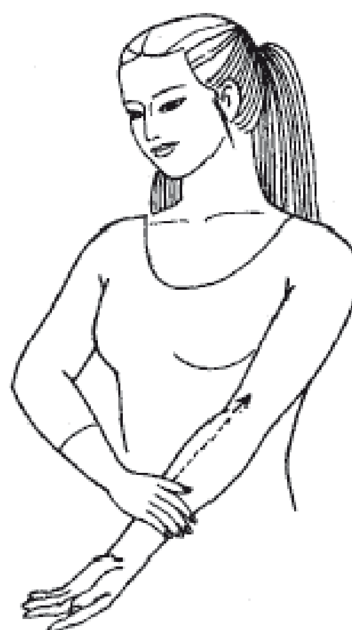


Рис. 9-30

La ce ar trebui să acordați o atenție deosebită :

[1] Înainte de a merge la culcare, spălați-vă fața și picioarele sau faceți o baie caldă. Stai linistit pe pat si fa exercitiile. Dacă camera este caldă, scoate-ți toate hainele, lăsând pantalonii scurți. Dacă este frig, nu vă scoateți cămașa.

[2] Când faceți exerciții, închideți puțin ochii, concentrați-vă, lingeți palatul superior cu limba, palmele atingând corpul. Un exercițiu trebuie să curgă într-un altul fără întrerupere, iar forța trebuie aplicată cu moderație. Cel mai bine este

ca până la sfârșitul întregului complex corpul să fie bine încălzit și acoperit de transpirație.



Рис. 9-31



Рис. 9-32

[3] Când masați punctele ying-xiang, feng-chi și jian-ching, aplicați puțină forță pentru a crea o senzație dureroasă. Când masați spatele și partea inferioară a spatelui, dacă nu există suficientă forță în mâini, puteți face o pauză.



Рис. 9-33

[4] După finalizarea ultimului exercițiu, bărbații ar trebui să ia scrotul în mână și să-l maseze în jos într-o mișcare circulară, încercând să influențeze cât mai puțin penisul. Dacă unii dintre începători au o erecție și nu pot reveni la normal în scurt timp, atunci puteți apăsa cu degetele mijlocii pe punctele guan-yuan situate în mijlocul abdomenului inferior, la 10 centimetri sub buric, aplicând încet forță. timp de 2 minute, îndreptându-l în interior. Acest lucru ajută la readucerea penisului la starea sa normală și nu dăunează funcțiilor sexuale.

[5] Iarna, ai grijă la vânt, pentru a nu se răci prea mult.

[6] Limitele de timp date pentru fiecare exercițiu sunt doar pentru informații pentru începători. Când aveți experiență și abilități personale, atunci nu va fi nevoie să vă concentrați asupra lor. De obicei, zece minute sunt suficiente pentru întregul complex.

[7] Aceste exerciții sunt contraindicate femeilor însărcinate, pacienților cu forme severe de boli cu febră mare, inflamații și tumori în zonele masate, sau boli de piele.

Capitolul X

Cum să îmbunătățiți sănătatea fără medicamente

În China, știința conservării sănătății are mai mult de trei mii de ani de istorie scrisă.

Din cele mai vechi timpuri, au fost dezvoltate diverse metode non-medicamentale pentru a îmbunătăți sănătatea, inclusiv acupunctura și moxibustiune, masaj, qigong și taijiquan. Datorită simplității, caracterului practic și eficacității lor în absența efectelor secundare, aceste metode sunt foarte populare și utilizate pe scară largă astăzi, în ciuda dezvoltării înalte a medicinei moderne.

1. Presiunea cu degetul pentru tratamentul bolilor comune și răspândite la vârstnici

Unele afecțiuni comune apar adesea pe măsură ce îmbătrânim, iar învățarea tehnicilor terapeutice de presiune cu degetul de mai jos poate fi de mare ajutor pentru a ajuta la rezolvarea unora dintre problemele care apar.

[1] Dureri de cap. Cefaleea este cauzată cel mai adesea de frigul vântului, răceli, consecințele cheagurilor cerebrale, spasme ale vaselor cerebrale și nevroze.

La aplicarea presiunii digitale terapeutice, apăsați punctele le qué situate pe partea radială a antebrațelor, puțin deasupra și în interior de procesul stiloidian al radiusului, unde depresia este palpabilă, deasupra pliului radiocarpian lat de aproximativ trei degete (Fig. 10). -1).

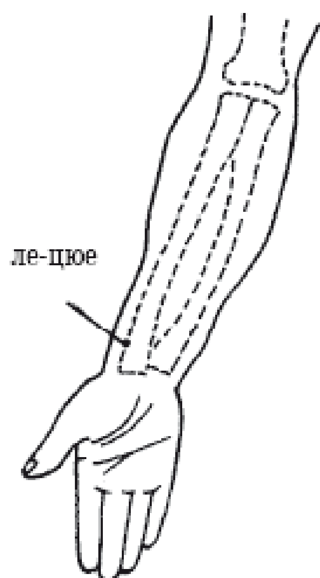
Descriere : apăsați pe punctul cu degetul mare. Dacă durerea de cap este localizată pe partea stângă, apăsați pe licul mâinii drepte, iar dacă durerea de cap este pe partea dreaptă, apăsați pe licul mâinii stângi. Pentru o durere de cap severă, apăsați pe vârfurile ambelor mâini, continuând până la o senzație de durere și greutate. Aplicați presiune timp de aproximativ 1 minut, oprindu-se când durerea de cap dispare. În plus, puteți apăsa pe tâmple (Fig. 10-2).

[2] Vertij. Amețelile sunt destul de frecvente la vârstnici. Poate fi cauzată de un atac de angină pectorală sau de rău de mare.

Presiunea terapeutică cu degetul se aplică punctelor yin-tang situate pe frunte, în centrul dintre sprâncene, mai aproape de nas (Fig. 10-2).

Descriere : apăsați pe punctul cu degetul arătător sau mijlociu, mișcările degetelor trebuie să fie orizontale, iar pielea ar trebui să se simtă dureroasă și amorțită. Pentru o mai mare eficiență, apăsați și pe punctele Ren Zhong și Bai Hui.

[3] Dureri de dinți. Adesea, durerea de dinți apare din cauza inflamației acute în cavitatea bucală cauzată de un exces de căldură internă, carii dentare, din cauza expunerii nervului dentar sau a inflamației gingiilor.



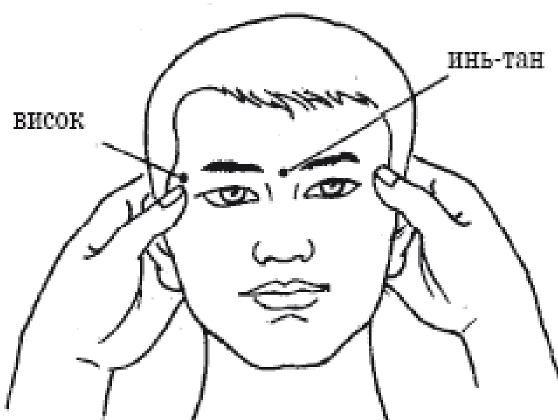


Рис. 10-1 Рис. 10-2

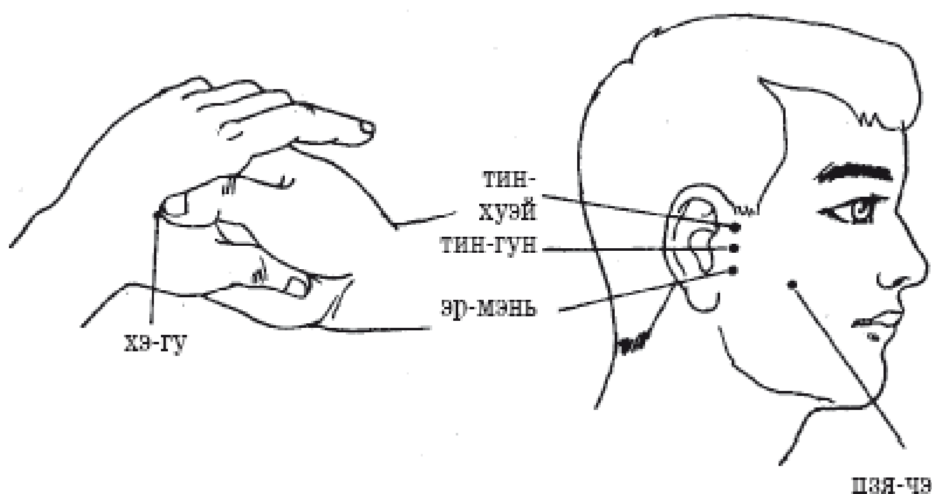


Рис. 10-3 Рис. 10-4

Presiunea digitală terapeutică se aplică punctelor he-gu situate pe dosul mâinii, între primul și al doilea os metacarpian (Fig. 10-3).

Descriere : apăsați pe punctul he-gu cu degetul mare și mutați-l în sus și în jos. În același timp, faceți clic pe dinții de sus și de jos. Nu mai apăsați când durerea dispare. Dacă durerea este pe partea stângă, apăsați pe punctul mâinii drepte, iar dacă durerea este pe partea dreaptă, apăsați pe punctul mâinii

stângi. Dacă toți dinții dor, apăsați pe ambele puncte. Când dintele maxilarului superior doare, puteți apăsa și punctele jia-che situate pe obraji (Fig. 10-4).

[4] Zgomote în urechi. Zgomotul în urechi este adesea o pacoste. Poate interfera atât cu munca, cât și cu somnul. Motivul pentru aceasta poate fi diverși factori, adesea asociați cu una sau mai multe boli ale organismului. De exemplu, inflamația acută sau cronică a urechii medii, leziunile cerebrale traumatice, comoția și amețelile pot fi adesea însoțite de țiuit în urechi.

Presiunea terapeutică cu degetul se aplică punctelor pistolului situate în apropierea urechilor, unde se palpează o adâncitură cu gura deschisă sau dinții strânși (Fig. 10-4).

Descriere : apăsați cu degetele mari pe punctele ting-gun și în același timp pe punctele er-men (1,7 cm deasupra ting-gun) și ting-hui (1,7 cm sub ting-gun) (Fig. 10-4) . Puteți folosi și metoda Beating the Heavenly Drum, în care ambele urechi sunt acoperite cu palme, iar apoi sunt deschise și închise alternativ. Sau poți să-ți bagi degetele arătătoare în urechi și să le răsuci, ca și cum ai fi întors șuruburi.

Dacă ești persistent în asta, poți scăpa de tinitus.

2. Tratamentul părului gri

„Părul sunt rămășițele de sânge". Conform medicinei tradiționale chineze, părul este hrănit cu sânge.

Zhang Zihe, care a trăit în timpul dinastiei Qin, a scris în tratatul său „Cum au grijă de părinții lor părinți": „Cauza părului gri, trichomadeza și mătreața albă este căldura excesivă a sângelui".

Li Chan, care a trăit în timpul dinastiei Ming, în tratatul său „Primer medical" a mers mai departe, scriind: „Când există un exces de sânge, părul este umezit, când există o lipsă de sânge, părul se deteriorează, dacă sângele este neliniştit, părul se îngălbeneşte, dacă sângele scade, părul devine gri".

Se pare că părul gri este strâns legat de sânge. Atunci este posibil să faci ceva pentru a readuce părul gri la culoarea anterioară? Răspunsul este pozitiv. Conform textelor medicale, exercițiile fizice și de respirație, care în chineza veche erau numite dao-yin, pot ajuta la îndepărtarea obstacolelor din circulația qi-ului (energie vitală) și a sângelui și au un efect foarte benefic într-o astfel de stare de lucruri.

[1] Acest exercițiu a fost descris într-un tratat de Zhou Liujing, care a trăit în timpul dinastiei Ming.

La 1 dimineața sau la 12 amiază, stați drept cu o mână în cealaltă și concentrați-vă mintea, renunțând la toate gândurile care vă distrag atenția. Privirea ambilor ochi este fixată mental pe coroana capului, drept urmare, yin și yang se ridică în mod natural de la sacrum de-a lungul coloanei vertebrale până la coroană. Apoi curg către nas, bărbie și gât, iar apoi prin mijlocul toracelui și abdomenului până în punctul Dan Tien, situat la 10 cm sub buric. Dacă faceți exercițiul de nouă ori, acesta va adăuga vitalitate, se va umple cu qi și sânge și va readuce părul gri la culoarea anterioară.

[2] Într-un alt text, Tratatul general privind etiologia și simptomatologia părului gri, bolile și cauzele rădăcinilor, trei metode sunt date sub titlul „Rețetă de sănătate, exerciții Daoyin”:

a) ridică-te dimineața, ridică mâna dreaptă și ia urechea stângă peste cap, apoi ridică mâna stângă și ia cu ea urechea dreaptă deasupra capului. Trageți urechile în sus în același timp cu ambele mâini (Figura 10-6). După aceea, cu mâinile, trageți de păr și barba (în lipsă de barbă, trageți de bărbie). Acest lucru va ajuta la îmbunătățirea circulației qi-ului și a sângelui în barbă și păr;

b) așezați-vă pe podea, întindeți picioarele, întindeți brațele, degetele până la coppie (oase metatarsiene), îndoiți-vă în jumătate, atingând capul de genunchi (Fig. 10-7). Acest lucru întărește coloana vertebrală, promovează circulația qi-ului și a sângelui în rădăcinile părului și menține părul sănătos pentru o lungă perioadă de timp. După aceea, așezați-vă pe un scaun, relaxați-vă picioarele, întindeți-vă picioarele la 30 de cm unul de celălalt, înfășurați-vă brațele în jurul celor mai mici părți ale piciorului inferior, chiar deasupra gleznelor și aplecați-vă înainte, încercând să vă apropiați capul de podea. Faceți acest lucru de 12 ori (Figura 10-8). Întărirea coloanei vertebrale în acest fel ajută la menținerea sănătății bune și direcționează energia vitală către hidratarea părului pentru a asigura o bună creștere și culoare, catifelare și strălucire;

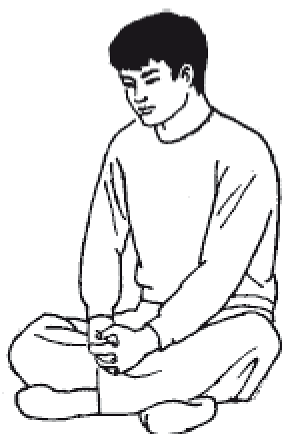


Рис. 10-5



Рис. 10-6

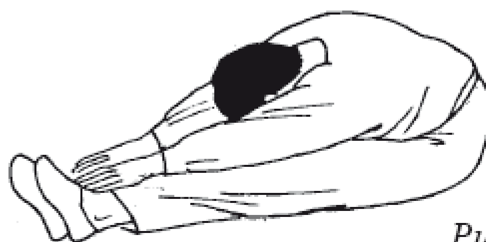


Рис. 10-7



Рис. 10-8

c) îndoiți genunchii, luând o poziție șezând, șoldurile nu ating podeaua și formează unghiuri drepte cu tibia. Înclinați-vă trunchiul în jos, prindeți-vă degetele de la picioare cu ambele mâini și mențineți-le îndreptate în sus. Apoi coborâți capul cât mai aproape de podea (Figura 10-9). Acest exercițiu ajută la transferul complet al energiei vitale de la inimă, ficat, splină, plămâni și rinichi la cap. Poate vindeca surditatea și deficiența de vedere. Dacă efectuați în mod persistent acest exercițiu pentru o lungă perioadă de timp, părul gri poate reveni la culoarea anterioară.

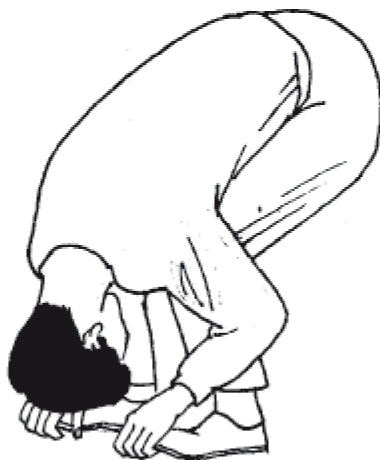
[3] În tratatul „Da tong lei jiu fan” se spune: „O culoare bună a părului vine dintr-o abundență de sânge. Periați-le o dată pe zi.” Extensia Cartea Vieții spune: „Piaptănă-ți părul des, de 120 de ori”. Cu alte cuvinte, periați-vă părul des. Desigur, acest lucru nu se limitează la 120 de mișcări de pieptănat o dată pe zi. Pieptănarea frecventă este bună pentru scalp și rădăcinile părului, îmbunătățește metabolismul (Fig. 10-10).

De fapt, masarea scalpului este mai eficientă decât pieptănarea părului. Înainte de culcare sau după trezire dimineața, masează-ți capul, desenând cercuri mici pe piele cu degetele arătător și mijlociu, începând de la frunte și prin coroană până la ceafă, apoi de la frunte prin tâmple pe părțile laterale ale capului până la spatele capului. Faceți acest masaj de două ori pe zi timp de 10-15 minute. Frecați și frământați scalpul cu o frecvență de 30-40 de ori pe minut. Cu un masaj regulat, rezultatele vor fi bune (Fig. 10-11).

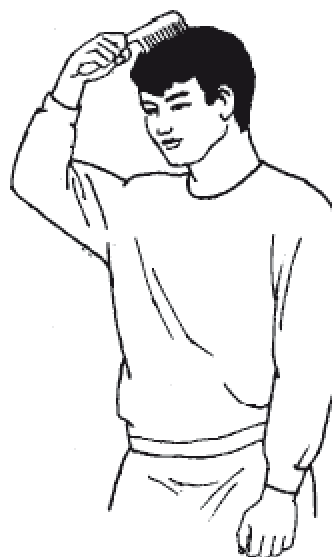
Pe măsură ce masajul scalpului îmbunătățește circulația sângelui, foliculii de păr sunt mai hrăniți, se produce mai multă melanină (pigmentul care dă culoare) și, în același timp, obstacolele sunt îndepărtate din canalele de transmitere a melaninei, readucerea părului gri la culoarea inițială. .

3. Tratamentul rigidității gâtului

După somn, mulți oameni se confruntă cu amorțeală a gâtului, durere și dificultăți la întoarcerea capului, caz în care este necesară întoarcerea întregului corp superior, acest lucru provoacă durere acută care poate trage în umeri și spate. Principala cauză a rigidității gâtului este suprasolicitarea. Dacă dormi pe o pernă prea înaltă, unii mușchi sunt într-o stare prea încordată pentru o perioadă lungă de timp (în special sternocleidomastoidianul și trapezul), ceea ce duce la stagnarea energiei vitale și a sângelui în ei.



Puc. 10-9



Puc. 10-10



Puc. 10-11

În unele cazuri, acest lucru poate fi cauzat de citirea prea lungă sau lucrul cu capul înclinat, ceea ce face ca mușchii din spatele gâtului să devină foarte strânși. O întoarcere bruscă a capului poate provoca, de asemenea, tensiune în mușchii gâtului.

De obicei, rigiditatea gâtului tinde să revină dacă nu se iau măsuri preventive. Se găsește adesea la cei care suferă de boli ale coloanei cervicale.

Metoda tradițională chineză de a preveni acest lucru este prin practicarea taijiquan-ului și a altor exerciții. Mișcarea Cloud Hands Tai Chi este excelentă pentru a preveni rigiditatea gâtului.

De obicei, oamenii nu consideră rigiditatea gâtului o boală. Adesea, cei care suferă de acest simptom merg la medic doar atunci când durerea devine insuportabilă. Dacă faceți corect exercițiile, vă va ajuta să vă recuperați rapid.

De regulă, exercițiile terapeutice sunt efectuate în două etape.

Prima etapă . Nu vă fie frică de durere și trageți încet mușchiul gâtului încordat în direcția care este blocată. Întoarce-ți gâtul din nou și din nou. Mai întâi, ar trebui să apăsați pe zona deteriorată și să o masați cu degetul mare, apoi să apăsați și să frământați mușchiul dureros cu palma. În același timp, întoarceți-vă capul, înclinați-l înainte sau înapoi în direcția dureroasă.

Etapa a doua . După ce ai ușurat oarecum starea gâtului, efectuează exercițiile de mai jos, menite să prevină și să trateze rigiditatea gâtului și bolile coloanei cervicale.

1) Strângeți pumnii și îndoiți coatele .

Poziția de pornire : stați în picioare natural, cu brațele în jos.

Mișcări : [1] Strângeți simultan mâinile în pumni și îndoiți-vă la coate. Trageți cu forță brațele înapoi (fig. 10-12). [2] Reveniți la poziția de pornire.

2) Aplecați-vă înainte și înapoi .

Poziția de pornire : stați natural, cu mâinile pe centură.

Mișcări : [1] Înclinați-vă capul înainte și apoi îndoiți-vă încet corpul înapoi cât mai mult posibil (fig. 10-13). [2] Reveniți la poziția de pornire.

3) Loviți cu pumnul oblic înainte .

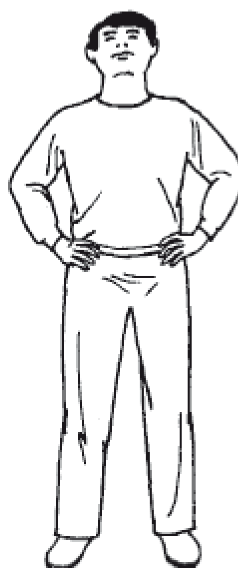
Poziția de pornire : strângeți pumnii, îndoiți coatele în unghi drept, depărtați picioarele.

Mișcări : [1] Întoarceți corpul la dreapta și loviți pumnul stâng spre dreapta, apoi reveniți la poziția inițială. [2] Întoarceți-vă la stânga și loviți cu pumnul drept spre stânga, apoi reveniți la poziția inițială (fig. 10-14).

4) Întoarce-ți capul în ambele părți .

Poziția de pornire : picioarele depărtate, mâinile pe centură.


Рис. 10-12


Рис. 10-13

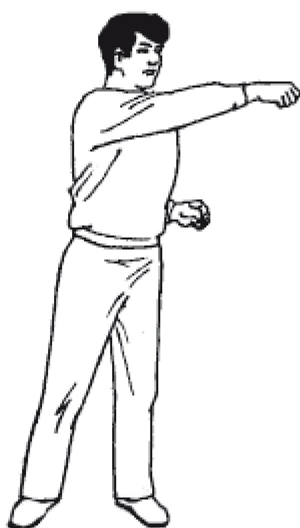

Рис. 10-14


Рис. 10-15

Mișcări : [1] Întoarceți capul la dreapta și reveniți la poziția inițială. [2] Întoarceți capul spre stânga și reveniți la poziția de pornire (fig. 10-15).

5) Sprijiniți cerul cu ambele mâini .

Poziția de pornire : picioarele depărtate, brațele coborâte natural.

Mișcări : [1] Întoarceți palmele în sus, degetele îndreptate unul spre celălalt. Ridică încet ambele mâini în fața ta. Când ajung la nivelul pieptului,

întoarceți-le, întorcând mâinile, și împingeți în sus, îndreptând brațele la coate (fig. 10-16).

[2] Reveniți la poziția de pornire.

6) Privește înapoi la lună .

Poziția de pornire : aceeași ca în exercițiul 5.

Mișcare : [1] Înclinați partea superioară a corpului înainte și îndoiți ușor genunchii.

Întoarce-ți partea superioară a corpului la stânga, sprijinindu-ți gâtul cu mâna dreaptă și întoarce-ți capul pentru a privi înapoi. [2] Deplasați-vă la dreapta în același mod (Figura 10-17).

7) Ridicați din umeri și luați-i înapoi .

Poziția de pornire : aceeași ca în exercițiul 5.

Mișcări : [1] Ridicați din umeri și trageți-i înapoi (fig. 10-18). [2] Relaxează-ți umerii și revino la poziția inițială.

8) Întindeți corpul în lateral .

Poziția de pornire : aceeași ca în exercițiul 5.

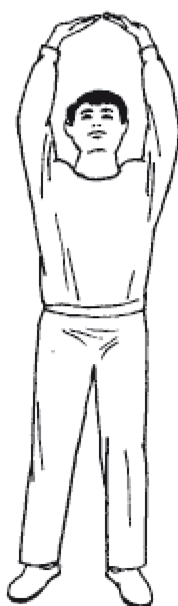

Рис. 10-16


Рис. 10-17

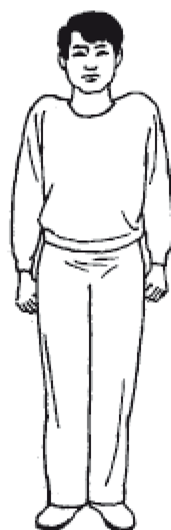

Рис. 10-18


Рис. 10-19

Mișcări : [1] Îndoiți ușor genunchii și întoarceți partea superioară a corpului spre stânga.

Ridică ambele antebrațe în fața ta în același timp, mâna stângă deasupra, mâna dreaptă dedesubt, palmele față în față. Când ajung la nivelul pieptului, trage-ți mâna dreaptă înapoi și împinge-ți mâna stângă înainte și spre stânga, ca și cum ar fi tras un arc. Privirea este îndreptată spre mâna stângă (Fig. 10–19).

[2] Apoi reveniți la poziția de pornire, trageți arcul în partea dreaptă.

9) Ridicați mâinile și genunchii .

Poziția de pornire : aceeași ca în exercițiul 5.

Mișcări : [1] Ridicați brațul drept în lateral, cu palma în sus, în timp ce ridicați genunchiul stâng. [2] Reveniți la poziția inițială și apoi ridicați simultan brațul stâng și genunchiul drept (Figura 10-20).

10) Flexează-ți gâtul cu rezistență .

Poziția de pornire : picioarele depărtate, degetele încrucișate în spatele gâtului.

Mișcarea : [1] Pe cât posibil, înclinați capul pe spate, rezistând-i cu mâinile (fig. 10-21). [2] După revenirea la poziția inițială, repetați exercițiul.

Efectuați fiecare dintre exercițiile de mai sus de 12-16 ori. Fă-le o dată pe zi, încet, ca și cum mușchii gâtului ar fi întinși.

Acest complex este conceput pentru a întinde și ameliora spasmul mușchilor gâtului, pentru a readuce la normal tensiunea musculară de pe ambele părți ale gâtului, pentru a restabili curba naturală a coloanei cervicale, pentru a calma și elimina durerea, funcționarea normală a gâtului și umerilor.

4. Exerciții terapeutice pentru durerea bruscă în piept

Următoarele se pot întâmpla oricui: durere bruscă în piept sau spate atunci când se îmbracă, se întinde, se zgâri, se răstoarnă în pat, sta în picioare, sta în picioare sau lucrează, iar durerea poate deveni mai acută cu respirația profundă, tusea sau vorbirea.

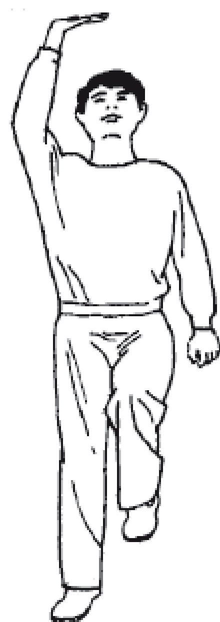
Cauza principală a durerii bruște în piept este un spasm al mușchilor respiratori sau o ușoară deplasare a articulației coastei.

Analgezicele într-o astfel de situație nu dau efectul dorit. Uneori nu au deloc efect. Cu toate acestea, în astfel de cazuri, ajutorul poate veni din exerciții fizice.

1) Respirați adânc, țineți-vă respirația, bateți cu pumnii liberi pe ambele părți ale pieptului de la axile până la talie sau bateți pe axile, apoi expirați încet și adânc (Fig. 10-22).

2) Inspiră adânc și ține-ți respirația. Rugați pe cineva să vă bată pe spate și axilă pe partea afectată, apoi expirați încet (Figura 10-23).

3) Inspirați și expirați adânc de câteva ori, iar la final apăsați ferm zona dureroasă cu mâinile (Fig. 10-24).


Рис. 10-20

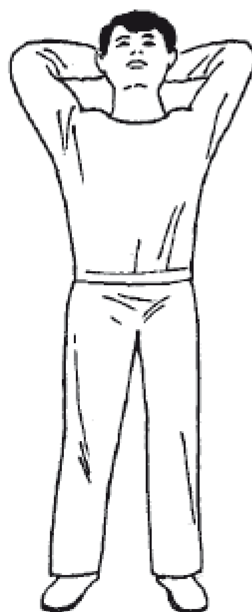

Рис. 10-21


Рис. 10-22

4) Rotiți și frământați punctele nei guan și wai guan cu indexul și degetul mare (punctele nei guan sunt situate pe ambele antebrațe din partea palmelor la aproximativ 6,6 cm deasupra pliului încheieturii mâinii, între tendoanele mușchiului palmar lung și mușchiul flexorului ulnar al mâinii, iar punctele Wai-Kuan sunt situate pe suprafața din spate a antebrațului simetric față de punctele Nei-Kuan). În același timp, faceți exerciții de respirație profundă și întoarceți-vă corpul la stânga și la dreapta (fig. 10-25).

5) Inspiră adânc, ține-ți respirația și bate cu pumnul strâns pe partea afectată a pieptului. Nu aplicați prea multă forță (Figura 10-26).

Cele cinci exerciții de mai sus sunt unite de expresia: „Respiră adânc”. Acesta este punctul principal în tratamentul durerilor bruște în piept, deoarece respirația profundă se scurtează, dar în același timp extinde pieptul, crescând tensiunea în majoritatea mușchilor care i se potrivesc. Acest lucru ajută la ameliorarea spasmelor musculare parțiale și, în același timp, readuce articulațiile coastelor la normal.

Pe lângă respirația profundă ca punct principal al exercițiilor, aceștia folosesc ciocănirea, bătaia, rotația și frământarea, masând zonele de localizare a durerii. Oricare dintre metodele de mai sus poate ajuta la restabilirea funcționării normale a zonei bolnave. Odată ce ați înțeles principiul de bază al acestor exerciții, puteți încerca să vă dezvoltați propria tehnică pentru a ajuta în astfel de situații. De exemplu, dacă te doare spatele și nu poți ajunge la el, întinde-te pe o suprafață tare cu brațele și picioarele ridicate și rostogolește-te de câteva ori. Acest lucru va ajuta la eliminarea durerii.

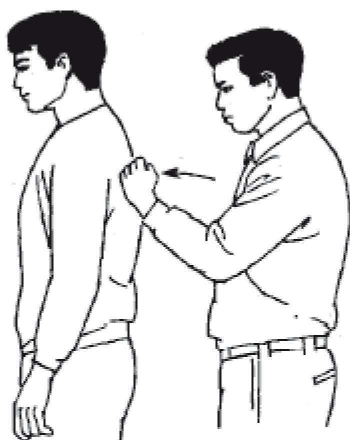


Рис. 10-23



Рис. 10-24

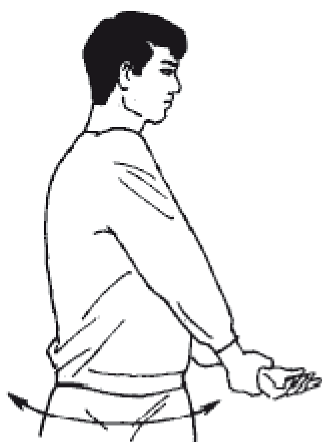


Рис. 10-25



Рис. 10-26

A scăpa de durerea bruscă în piept este destul de simplă. S-ar putea să nu pară la fel de rapid pentru unii, dar după o noapte de somn, veți simți cu 50-70% mai puțină durere. O altă procedură a doua zi și din durere vor rămâne doar amintiri.

5. Prevenirea și tratamentul bolilor coloanei cervicale prin scrierea caracterului chinezesc pentru „phoenix”

Bolile coloanei cervicale, cum ar fi lumbago, sunt frecvente la persoanele în vârstă. Entorsele sau leziunile duc la boli ale nervilor și vaselor de sânge ale capului, gâtului, membrelor, pieptului, spatelui și organelor interne.

Cei care suferă de boli ale coloanei cervicale sunt adesea în imposibilitatea de a-și mișca liber gâtul.

Pentru a trata astfel de boli, medicina occidentală folosește adesea principiul forței gravitaționale pentru a ușura presiunea, în timp ce medicina tradițională chineză folosește masajul pentru a întări coloana cervicală.

Poporul chinez în antichitate a dezvoltat o metodă specială pentru prevenirea și tratamentul bolilor coloanei cervicale, care constă în scrierea unei hieroglife în aer cu capul.



, adică „phoenix” în chineză.

Pentru a obține rezultatele dorite, ar trebui să efectuați exercițiile de mai jos.

1) Frecarea umărului și gâtului : Întindeți-vă brațele și frecați umerii cu degetele de 30 de ori, umărul stâng cu mâna dreaptă și cel drept cu stânga (Fig. 10-27).

2) Trageți în sus și frământați punctele jian-ching de mai multe ori (Fig. 10-28).

3) Privește în stânga și în dreapta: mai întâi întoarce-ți capul la stânga și privește înapoi. Mișcarea trebuie să fie lentă și amplitudinea ei cât mai largă. Apoi întoarceți-vă capul la dreapta și priviți înapoi în același mod (Fig. 10-29, 10-30).

4) Întinde-ți gâtul înapoi: coboară ușor capul, apoi trage-l încet înapoi. Când capul este întins la maximum, strângeți mușchii gâtului cu forță și apoi reveniți la poziția inițială. Completați întregul exercițiu de 20 de ori (Fig. 10-31).

5) Întoarceți încet gâtul: mișcarea ar trebui să fie lentă, iar intervalul de mișcare ar trebui să crească treptat. Repetați mișcarea de 5-10 ori (Fig. 10-32).

Acest set de exerciții pentru gât este destul de simplu și ușor de învățat. Diferă de, dar nu este inferioară, metoda forței gravitaționale folosită în medicina occidentală pentru îmbunătățirea forței musculare și a forței gâtului.

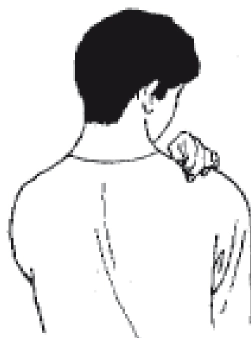




Рис. 10-27 *Рис. 10-28* *Рис. 10-29*





Рис. 10-30 *Рис. 10-31* *Рис. 10-32*

Aceste exerciții de încălzire preced scrierea caracterului chinezesc în aer cu capul.



(Fig. 10–33).

Scrierea se face după cum urmează.

Coloana cervicală va fi baza rotației. Relaxează-ți capul cât mai mult posibil, scutură-l pe gât și scrie în ordinea corespunzătoare toate trăsăturile vechii scrieri a hieroglifei



rând cu rând, în modul cel mai precis. La efectuarea exercițiului, amplitudinea mișcărilor ar trebui să fie maximă, utilizați capul și gâtul în întregime.

Ordinea trăsăturilor scrisului: desenat mai întâi



, apoi



, urmată de o bară orizontală în mijloc



, urmată de o parte a hieroglifei care denotă o pasăre



, care se scrie astfel: în primul rând



, Apoi



, apoi



, apoi trei linii orizontale



urmată de



și, în final, patru puncte sunt plasate de la stânga la dreapta



.

Cel mai probabil, motivul alegerii acestui personaj anume



, a fost faptul că este asociat cu noroc. În cele mai vechi timpuri, phoenixurile erau considerate atât regele, cât și regina tuturor păsărilor. Au pene frumoase, iar masculul este numit "feng", iar femela - "huang". Ele acționează adesea ca

simboluri ale norocului. Cu toate acestea, în acest caz, poate, prezența unor trăsături complexe în hieroglifă, care necesită mișcări în direcții diferite, atât pe orizontală, cât și pe verticală, oblice și agățate, precum și punctele, au jucat un rol important. Ca rezultat, toate părțile gâtului trebuie să se miște în toate direcțiile posibile și, astfel, toți mușchii și articulațiile sale sunt profund antrenați.



Рис. 10-33

După finalizarea exercițiilor pentru gât, scrieți de trei ori hieroglifa „phoenix” cu capul. Dacă faci asta de două sau trei ori pe zi, pur și simplu nu poți să nu observi efectul pozitiv.

6. Atingerea pentru a trata insomnia

Persoanele angajate în muncă mentală suferă adesea de insomnie, din cauza faptului că creierul lor suprasolicitat și stresul general excesiv provoacă disfuncționalități ale sistemului nervos central, iar acest lucru afectează

somnul. Insomnia duce adesea la amețeli, zgomote în urechi și epuizare. În cazuri grave, acest lucru poate perturba munca și poate submina sănătatea.

Potrivit medicinei tradiționale chineze, principala cauză a insomniei este un dezechilibru funcțional dintre inimă și rinichi.

Inima guvernează activitatea mentală. Când inima devine lipsită de energie sau pierde energie, are ca rezultat pierderea memoriei și a somnului. Rinichii guvernează esențele reproductive. Dacă există o lipsă de esențe reproductive, persoana devine letargică, doarme mai puțin și se trezește ușor.

Tappingul este folosit în mod tradițional pentru a preveni insomnia în China. Ajută la stabilirea unui echilibru între organele interne, ameliorează excitarea excesivă și depresia prin atingerea meridianului inimii Shao-yin pe braț și a meridianului rinichiului Shao-yin pe picior. Tappingul ritmic are un ușor efect de stimulare asupra inimii și a meridianelor renale, ajutând astfel la întărirea splinei, la îmbunătățirea nutriției inimii, la refacerea esențelor vitale ale rinichilor și la normalizarea procesului de somn. Practica arată că dacă aplicați în mod persistent tapping preventiv, atunci nu există probleme cu insomnia.

Persoanele care suferă de insomnie pot încerca singuri această metodă.

Atingerea nu este dificilă și ușor de învățat. Include cele patru exerciții de mai jos.

Exercițiul 1: Atingerea picioarelor.

Așează-te și întinde-ți picioarele. Atingeți cu ambele mâini pe interiorul picioarelor (unde merg meridianele splinei, rinichilor și ficatului) și pe exteriorul picioarelor (unde merg meridianele stomacului și vezicii biliare). Atingeți ambele părți ale picioarelor în succesiune de la inghin până la glezne (Figura 10-34).

Exercițiul 2: atingerea spatelui inferior.

Așează-te și întinde-ți picioarele. Puneți dosul mâinilor pe fiecare parte a spatelui inferior. În timp ce atingeți partea inferioară a spatelui, înclinați-l în mod natural și fără efort înainte și înapoi (fig. 10-35).

Exercițiul 3: lovirea gâtului și umerilor.

Așezați-vă și atingeți cu vârful degetelor mâinii drepte pe partea stângă a gâtului, începând din spatele urechii, de-a lungul suprafeței laterale până în punctul în care mușchiul trapez începe să iasă, trecând în umărul stâng. Apoi

faceți aceeași procedură cu degetele mâinii stângi cu partea dreaptă a gâtului. Faceți acest lucru alternativ (Figura 10-36).

Exercițiul 4: lovirea antebrațului.

Așezați-vă și îndreptați-vă brațul stâng pe orizontală, cu palma în sus. Atingeți antebrațul stâng din partea laterală a degetului mic (unde trece meridianul inimii) de la cot la încheietura mâinii cu suprafața palmară a degetelor mâinii drepte. Apoi faceți aceeași procedură cu antebrațul drept cu degetele mâinii stângi. Continuați să atingeți alternativ ambele antebrațe (Figura 10-37).

Efectuați zilnic bataile terapeutice de mai sus dimineața și seara. Un complex durează aproximativ 15-20 de minute: cinci minute pentru fiecare dintre exercițiile 1, 3, 4 și trei minute pentru exercițiul 2.

La ce ar trebui să acordați atenție :

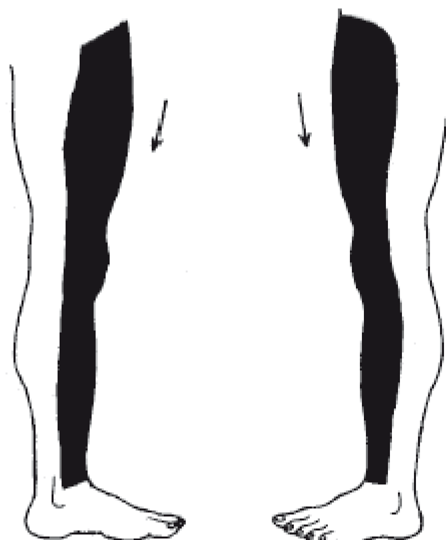
[1] Relaxați corpul, păstrați liniștea și calmul, respirați uniform, numărați repetările în tăcere.

[2] Atingerea trebuie efectuată cu forță și ritm moderat. Nu aplicați prea multă forță și orice durere, amorțeală, umflare și căldură rezultate din atingere ar trebui să dispară în 15 minute de la încheierea procedurii.

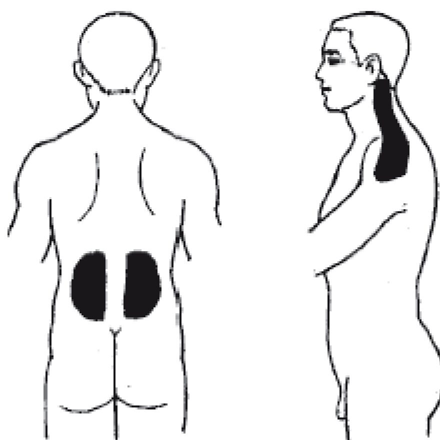
[3] După atingere, întindeți ușor spatele, picioarele, capul și gâtul.

[4] Nu faceți exerciții fizice dacă una sau toate zonele de tratament sunt afectate de boli ale pielii, umflături sau infecții.

Ca un instrument suplimentar pentru a ajuta la accelerarea procesului de adormire pentru cei care au dificultăți în a adormi, poate fi oferit un set de exerciții de qigong bazate pe autosugestie. Autohipnoza este destul de simplă și ușor de implementat. Tot ce trebuie să faci este să te întinzi în pat. Cu toate acestea, acesta ar trebui să fie ultimul lucru pe care îl faceți înainte de a merge la culcare. Cei care au bronșită cronică și tusesc cu flegmă ar trebui mai întâi să scape de flegmă.



Puc. 10-34



Puc. 10-35 *Puc. 10-36*



Puc. 10-37

Întinde-te pe spate, picioarele întinse, călcâiele împreună, mâinile lângă șolduri. Este necesar să relaxați toți mușchii corpului cât mai mult posibil și să închideți ochii. Respirația este naturală. Cel mai important lucru aici este să-ți eliberezi mintea de toate gândurile care distrag atenția și să-ți aduci creierul într-o stare de odihnă. Concentrați-vă mental pe dan tien (la aproximativ 5 cm sub buric). Deoarece identificarea acestui punct este adesea o sarcină dificilă,

puteți folosi în schimb o altă metodă simplă și eficientă, concentrându-vă mintea pe degetul mare (fie pe stânga, fie pe dreapta - alegerea dvs.).

Acest lucru vă permite să adormiți în câteva minute. Dacă metoda nu funcționează, atunci cel mai probabil creierul tău încă nu s-a calmat și s-a calmat, iar mintea ta nu s-a concentrat cu adevărat pe degetul mare de la picior. Dacă da, atunci continuă exercițiul și vei putea adormi.

7. Exerciții pentru a elimina durerea în articulația umărului

Persoanele cu vârsta peste 45 de ani pot experimenta adesea dureri de umăr cauzate de pierderea mobilității articulațiilor. Uneori nu sunt capabili să ridice brațele la umeri sau să le întindă. În rândul persoanelor de vârstă mijlocie, aceasta este o boală cronică destul de răspândită.

În cele mai multe cazuri, apare în jurul vârstei de 45-50 de ani și, prin urmare, se numește „umeri de 50 de ani” sau „umeri înghețați”, deoarece arată ca niște articulații care sunt ținute de frig.

Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, principala cauză a inflamației articulațiilor umărului este expunerea la frig.

Originea bolii: Când oamenii ajung la vârsta de 40-50 de ani, cel mai adesea nivelul lor de activitate scade semnificativ, mai ales dacă suferă de o boală cronică și nu fac mișcare. Datorită faptului că umerii și membrele superioare sunt forțate să rămână în stare sedentară, circulația sanguină scade în ei, alimentația lor devine insuficientă, drept urmare articulațiile umerilor și țesuturile moi din jurul lor suferă regresie. În plus, la vârsta mijlocie, metabolismul începe să încetinească, ceea ce afectează starea întregului organism, iar articulațiile umerilor nu fac excepție.

Durerea de umăr este adesea însoțită de presiune. Noaptea, starea se poate agrava și poate interfera cu somnul. Durerea devine ascuțită când ridicați sau întoarceți brațele. Toate acestea creează multe neplăceri în viață.

Medicamente eficiente pentru această boală nu au fost încă dezvoltate. Mai jos sunt câteva metode recomandate pentru restabilirea funcției articulațiilor umărului.

Le poți face pe toate, dar poți folosi exerciții individuale.

1) Mâinile Mahi . Depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor, faceți balansări moi cu brațele înainte și înapoi, mărind treptat aria de mișcare. Efectuați exercițiul zilnic dimineața și seara de 50-100 de ori (Fig. 10-38).

2) Greblare . Depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor, aplecați-vă înainte, coborând brațele în jos prin laterale, ca și cum ar fi greblat ceva. Efectuați exercițiul zilnic dimineața și seara de 30-50 de ori (Fig. 10-39).

3) Mișcări circulare . Depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor, corpul rămâne pe loc, iar brațele descriu cercuri înainte și înapoi, crescând treptat amplitudinea. Efectuați de două ori pe zi de 30-50 de ori (Fig. 10-40).

4) Atingerea peretelui . Stai lângă perete. Atingeți peretele cu peria pe partea afectată și atingeți-l de câteva ori de jos până în cel mai înalt punct la care puteți ajunge, apoi coborâți mâna în jos. Efectuați exercițiul de 20-30 de ori (Fig. 10-41).

5) Ridicați din umeri . Ridicați-vă sau așezați-vă. Îndoaie coatele într-un unghi drept și ridică din umeri. Mai întâi slab, apoi cu putere. Faceți acest lucru de două ori pe zi de 50-100 de ori (Fig. 10-42).

6) Atingeți cel mai înalt punct . Folosește o creangă de copac ca ghid sau atârnă ceva prin cameră. Faceți toate eforturile pentru a ajunge la reperul selectat cu mâna părții afectate, ridicați treptat reperul la o înălțime mai mare. Efectuați de două ori pe zi de 50-100 de ori (Fig. 10-43).



Рис. 10-38

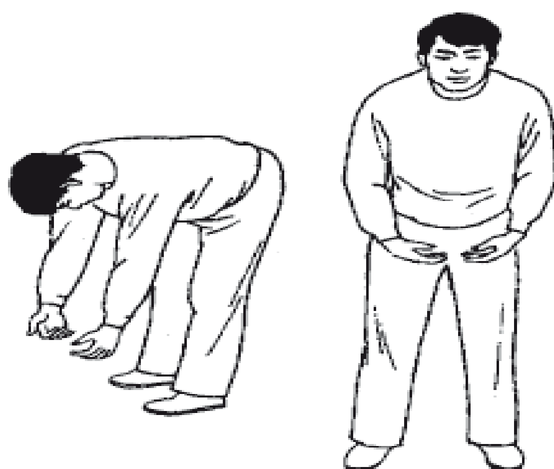


Рис. 10-39

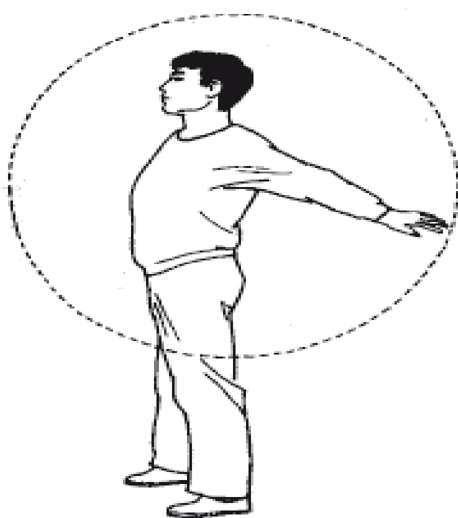
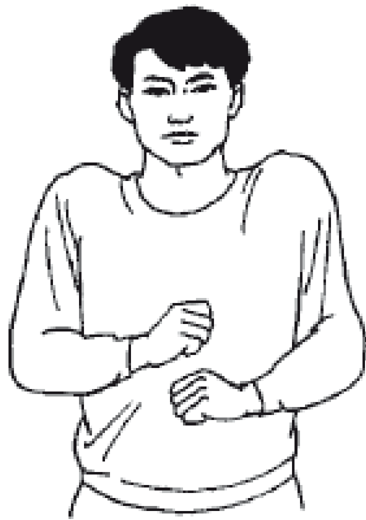


Рис. 10-40



Рис. 10-41



Puc. 10-42



Puc. 10-43

7) Trage în cer . Ridicați-vă sau așezați-vă. Încrucișați degetele ambelor mâini deasupra capului și extindeți treptat brațele deasupra capului, cât mai mult posibil. Repetați de 30 de ori (Figura 10-44).

8) Mâinile de reproducere . Așezați picioarele depărtate la lățimea umerilor și extindeți-vă brațele pe părțile laterale paralele cu podeaua. Când brațele sunt complet extinse, țineți apăsat timp de 5-10 secunde, apoi coborâți-le. Faceți acest lucru de 30-50 de ori pe zi (Figura 10-45).

9) Frecați-vă gâtul . În picioare sau așezat, frecați-vă gâtul cu mâinile. Faceți 50-100 de frecări de două ori pe zi (fig. 10-46).

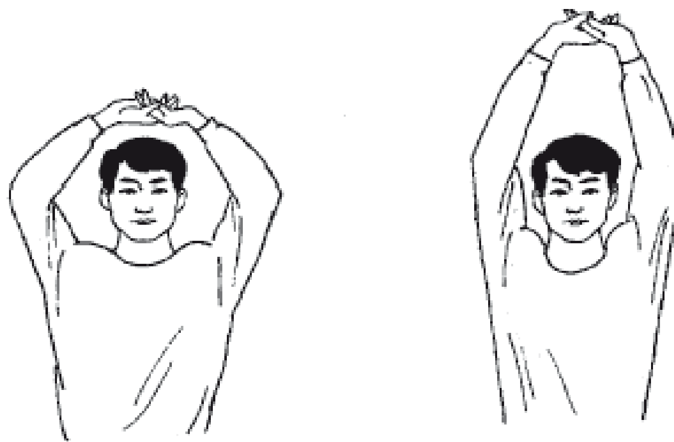


Рис. 10-44

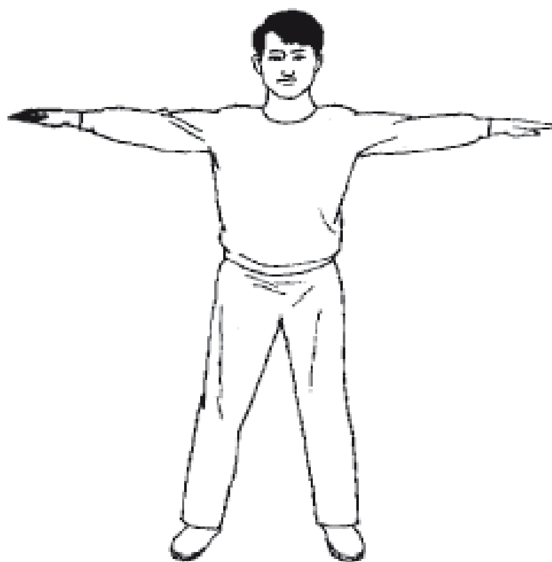


Рис. 10-45



Рис. 10-46

8. Mersul cu spate terapeutic pentru lumbago

Lumbago este denumit în mod obișnuit „supraextensie lombară” și apare cel mai adesea la vârsta mijlocie și înaintată. Durerea severă de lumbago poate dura mult timp, dar poate fi tratată cu exerciții fizice.

Exercițiul de „mers înapoi” întărește mușchii spatelui și ai spatelui inferior, crește forța musculară.

Exercițiul își are rădăcinile într-o mișcare tradițională de taijiquan numită „maimuță de retragere”.

Suprasolicitarea în partea inferioară a spatelui se datorează în principal rezistenței insuficiente a mușchilor și tendoanelor sale, stabilității slabe a coloanei vertebrale. „Mersul înapoi” ajută la antrenarea mușchilor spatelui inferior, la creșterea forței acestora, la creșterea stabilității și flexibilității coloanei vertebrale. În plus, alternarea tensiunii și relaxării în mușchii lombari la mers cu spatele vă permite să îmbunătățiți circulația sângelui și metabolismul în țesuturile corpului. Când mergeți cu spatele, utilizați degetele mari pentru a masa punctele shen-shu (situate de ambele părți ale celei de-a doua vertebre lombare, la aproximativ două degete distanță de coloana vertebrală, la nivelul buricului). Ajută la hrănirea rinichilor, la întărirea spatelui inferior și la vindecarea lumbagoului.

Acest exercițiu a beneficiat deja de mulți oameni care l-au practicat.

Este simplu și ușor de învățat și poate fi folosit de toate vârstele. Gradul de activitate fizică depinde de vârstă și de condiția fizică individuală. De obicei exercițiul se efectuează de două ori pe zi, dimineața și seara, timp de 20 de minute. Dacă aveți un atac acut de lombago, începeți imediat să mergeți cu spatele, acest lucru va ajuta la ameliorarea durerii.

Două exemple de realizare sunt descrise mai jos .

1) Mersul cu mâinile pe centură .

Poziția de pornire : stai drept, pieptul în afară, capul sus, privirea dreaptă înainte, mâinile pe centură, degetele mari apăsând pe punctele shen-shu.

Descriere : Începeți cu piciorul stâng. Trageți șoldul stâng înapoi cât mai mult posibil și faceți un pas înapoi. Mutați greutatea corpului înapoi, așezând mai întâi piciorul pe sol cu balonul piciorului și apoi pe toată talpa. Mutând greutatea corpului pe piciorul stâng, începeți să mergeți cu piciorul drept. Deplasați-vă înapoi, făcând pași alternativi cu piciorul stâng și drept, apăsând punctele shen-shu cu degetele mari la fiecare pas. Viteza de mișcare este de aproximativ 40 de pași pe minut și de cel puțin 600 în 20 de minute.

2) Mersul cu brațele balansate .

Poziția de pornire : stai drept, pieptul în afară, capul sus, privirea dreaptă înainte, brațele în jos.

Descriere : mișcările picioarelor sunt similare cu cele descrise în exercițiul 1. Legănați-vă brațele în timp ce mergeți înapoi.

Puncte importante : pieptul trebuie să rămână întotdeauna proeminent, iar șoldurile trebuie trase înapoi cât mai mult posibil.

La ce să fiți atenți : puteți alege o metodă și o puteți urma sau le puteți utiliza pe ambele alternativ. Suprafața de mers trebuie să fie plană și fără obstacole. Cei care suferă de tuberculoză sau inflamație nu ar trebui să facă exercițiul. Cei cu dureri lombare acute ar trebui să afle mai întâi cauza și să facă exercițiul dacă se potrivește diagnosticului lor. În plus, exercițiul previne aplecarea, deoarece crește tensiunea fizică în spate, întinde trunchiul, ajutându-l să nu se aplece nici înainte, nici înapoi.

9. Pat terapeutic pentru dureri de umăr și spate

Durerea de umăr și spate se datorează cel mai adesea spasmului muscular, inflamației sau compresiei tisulare. Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, în cele mai multe cazuri acest lucru este cauzat de influența vântului-frig, care duce la stagnarea energiei vitale și a sângelui, creează obstacole în unele meridiane.

Sun Simiao, care a trăit în timpul domniei dinastiei Tang, a scris în tratatul său „O mie de rețete de aur”: „Dacă îți sunt mâinile reci, mângâie-le de sus în jos până se încălzește”, „Dacă îți sunt picioarele reci, mângâie-le”. pentru a le încălzi”. Cu alte cuvinte, folosește tehnici de masaj pentru a-și îmbunătăți starea.

În medicina tradițională chineză, se crede că „sângele se mișcă când este cald” și „trebuie să îl încălziți când este rece”. Cu alte cuvinte, circulația sângelui este condiționată de temperaturile calde, iar bolile reci trebuie tratate cu metode de încălzire.

Următoarele patru exerciții de pat pentru tratarea durerilor de umăr și spate au fost dezvoltate pe baza acestei teorii și au un efect de vindecare bun.

1) Bate din palme .

Poziția de pornire : stați în picioare natural, cu picioarele depărtate.

Descriere : Ridicați un braț înainte într-o poziție orizontală (nu neapărat extins) și palmați-l cu cealaltă mână înainte și înapoi pe umăr, antebraț, încheietura

mâinii și mână, mergând de-a lungul față, mijloc și spate a umărului și antebrațului. Atingeți alternativ cu mâna stângă și dreaptă (fig. 10-47).

Numărul de repetări : efectuați 12-24 de bătăi pe fiecare parte . Acțiune : favorizează circulația sângelui și fluxul de energie vitală, îndepărtează obstacolele din colateralele umerilor și antebrațelor, relaxează articulațiile și mușchii, ameliorează durerea.

2) Bate pe spate și pe umeri .

Poziția de pornire : stați în picioare natural, cu picioarele depărtate.

Descriere : bate mâna dreaptă pe umărul stâng și lovește spatele în partea dreaptă cu dosul mâinii stângi. Cu mâna stângă, bate-ți umărul drept și loviți-vă spatele în partea stângă cu dosul mâinii drepte. Bateți din palme și loviți alternativ (Figura 10-48).

Număr de repetări : Efectuați de 12-24 de ori pe fiecare parte.

Acțiune : relaxează spatele și umerii, ameliorează spasmele, îndepărtează obstrucțiile din canalele și colateralele sistemului meridian, previne și vindecă durerile și durerile.

3) Atingerea și atingerea punctelor shen-shu .

Poziția de pornire : stați în picioare natural, cu picioarele depărtate.

Descriere : Atingeți și atingeți punctele shen shu pe rând cu palmele, dosul mâinilor și dosul pumnilor (Fig. 10-49).

Număr de repetări : Efectuați de 12-24 de ori pe fiecare parte.

Acțiune : întărește rinichii și favorizează refacerea semințelor, îmbunătățește circulația sângelui, elimină amorțeala și previne lumbago.

4) Agitați-vă partea inferioară a spatelui și balansați-vă brațele .

Poziția de pornire : stați în picioare natural, cu picioarele depărtate.

Descriere : Relaxați corpul și, începând cu mâinile, mișcați antebrațele și apoi partea inferioară a spatelui, întorcându-le la stânga și la dreapta, apăsând pe partea inferioară a spatelui (practic bate pe partea inferioară a spatelui cu dosul mâinilor) (Fig. 10-50).

Număr de repetări : Efectuați de 12-24 de ori pe fiecare parte.

Acțiune : relaxează sacrul și fesele, întărește sistemul meridianului, reface rinichii, vindecă bolile și prelungește viața.

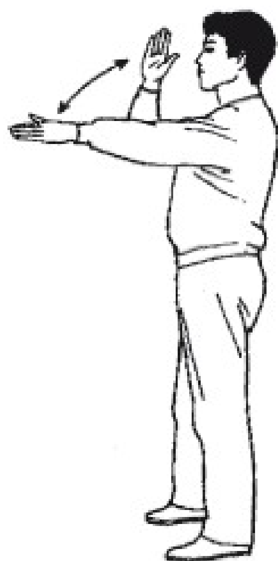


Рис. 10-47

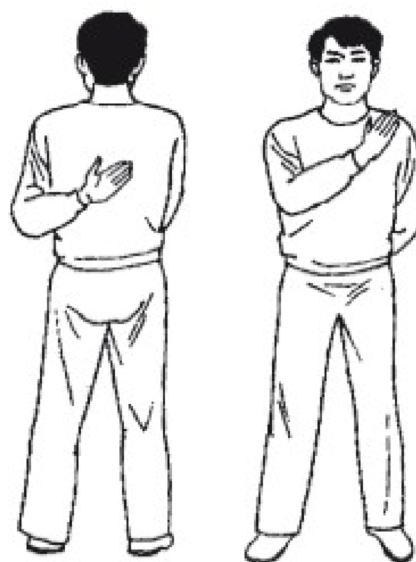


Рис. 10-48

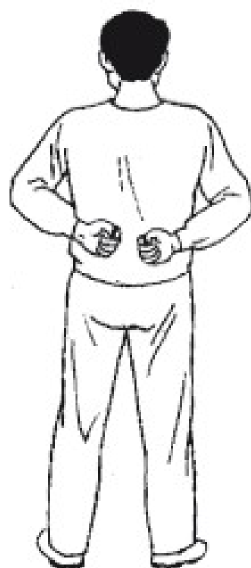


Рис. 10-49



Рис. 10-50

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Când bateți sau loviți, forța ar trebui să crească treptat. Este mai bine să faceți acest lucru încet și cu grijă.

[2] Timpul și numărul de repetări trebuie selectate individual. Numarul de repetari indicat in descrierea exercitiilor nu este obligatoriu. Bateți până când zona este caldă. De obicei acest lucru se face de 2-4 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte sau după masă, petrecând 20 de minute pe întreg complexul.

[3] Nivelul de exercițiu trebuie monitorizat cu atenție. „Măriți-l când există o senzație de durere, reduceți-l când există o senzație de durere, opriți-vă când vă simțiți amorțit.” Dacă există dureri în mușchi și o senzație de umflare la ridicarea brațelor, creșteți numărul de repetări și continuați exercițiul. Dacă există o durere deosebit de proeminentă care crește treptat, aceasta indică faptul că există o inflamație subiacentă într-un anumit mușchi sau tendon, iar în acest caz numărul repetărilor ar trebui redus pentru a evita agravarea procesului inflamator. Dacă unele părți sunt amorțite, aceasta înseamnă că un nerv este ciupit și arată că exercițiul nu este efectuat corect. Opriți exercițiul, găsiți motivul acestei situații și continuați doar când eliminați inexactitatea.

[4] Îndepărtați îmbrăcămintea exterioară înainte de exercițiu. Dacă este foarte frig, dezbracă-te după ce te-ai încălzit cu unul sau două exerciții. După terminarea exercițiilor, îmbracă-te din nou pentru a te proteja de efectele vântului. Dacă transpiri și lenjeria ta devine umedă, schimbă-te în haine uscate și curate.

Contraindicatii :

[1] Nu mai faceți exerciții dacă aveți inflamație locală acută, febră sau sângerare.

[2] Nu începeți practica dacă nu vă puteți controla emoțiile, deoarece acest lucru îngreunează efectuarea corectă a exercițiilor și crește riscul de rănire cauzată de tulburarea emoțională.

Exercițiile de mângâiere sunt potrivite în special pentru persoanele în vârstă și persoanele debilitate fizic care suferă de dureri în partea inferioară a spatelui, spatelui, umerilor și brațelor. În ciuda faptului că sunt puține mișcări, dacă ești persistent în implementarea lor, efectul de vindecare va veni cu siguranță.

10. Frecarea abdomenului pentru a trata bolile stomacului și intestinelor

Frecarea abdomenului se mai numește și o metodă de vindecare a bolilor și de prelungire a vieții. Această metodă de menținere a sănătății este cunoscută și folosită pe scară largă în China încă din timpul dinastiei Qing.

Exercițiul are ca scop în principal îmbunătățirea fluxului sanguin în cavitatea abdominală, stimularea terminațiilor nervoase ale stomacului și intestinelor prin frecarea anumitor puncte de acupunctură și zonele afectate, masarea, comprimarea și întinderea organelor interne, provocând excitarea nervului vag asociat cu sistemul nervos central, și ducând la contracție.mușchii netezi ai stomacului și intestinelor, crescându-le peristaltismul. În același timp, exercițiile fizice favorizează secreția de suc gastric, bilă, suc pancreatic și intestinal, îmbunătățește digestia și absorbția alimentelor în stomac și intestine, crește metabolismul zahărului, proteinelor și grăsimilor în ficat. Ajută la vindecarea unor boli ale stomacului și intestinelor, inclusiv ulcerul gastric și duodenal, gastrita cronică, nevrozele gastrice și intestinale,

Poziția de pornire : Așezați-vă sau întindeți-vă pe spate. Dacă ești așezat, atunci corpul trebuie să fie drept, picioarele trebuie să fie pe podea, puțin mai late decât umerii. Dacă sunteți întins, îndoiți ușor genunchii, picioarele ușor în lateral, călcâiele apăsate la suprafață. Iarna (dacă este frig), întindeți-vă sub o pătură, sau așezați-vă, îmbrăcați sau acoperiți cu o pătură.

Receptii :

[1] Frecarea punctului zhong-wan. Așezați pernițele celor trei degete mijlocii ale mâinii drepte pe regiunea epigastrică și apăsați pe ele cu cele trei degete mijlocii ale mâinii stângi. Folosiți puterea ambelor mâini și apăsați și frecați ușor în jurul punctului zhong wan (pe linia mediană a abdomenului, la jumătatea distanței dintre buric și procesul xifoid al sternului, Fig. 10-51) de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic (Fig. 10-). 52).

[2] Frecarea buricului. Maseaza usor zona din jurul buricului in sensul acelor de ceasornic de 18 ori, incepand din partea stanga a buricului, folosind pernutele celor trei degete mijlocii ale mainii drepte cu cele trei degete ale mainii stangi suprapuse peste ele. Apoi schimbați totul sub mâna stângă și, începând din partea dreaptă a buricului, efectuați 18 frecări ușoare împotriva ceasului săgeții în jurul buricului.

[3] Frecarea punctelor qi-hai și guan-yuan (Fig. 10-51). Cu mișcări circulare ale celor trei degete mijlocii ale mâinii drepte cu cele trei degete ale mâinii stângi suprapuse peste ele, frecați zona din abdomenul inferior, începând de la punctul qi-hai, în jos-spre stânga, trecând guan- punct yuan și în sus-la dreapta, revenind la punctul qi-hai. Efectuați 18 astfel de cercuri. După aceea, schimbați mâinile și frecați zona de 18 ori în direcția opusă cu mișcări circulare moi.

[4] Împingeți canalul Ren (Fig. 10-53). Cu mișcări ușoare de împingere, treceți de la epigastru de-a lungul liniei mediane a abdomenului până la fuziunea pubiană, folosind cele trei degete mijlocii ale unei mâini cu cele trei degete ale celeilalte mâini suprapuse. După aceea, întindeți mâinile spre exterior, frecați cu mișcări de împingere de-a lungul fosei iliace în sus, de-a lungul arcadelor costale de sub mameloane până în regiunea epigastrică și, în final, epigastrul însuși, punând trei degete mijlocii ale unei mâini pe trei degete ale celeilalte. Aceasta contează ca o singură rundă. Repetați de 36 de ori. Femeile ar trebui să folosească metoda de frecare rotativă în această procedură.

[5] Frecarea întregului abdomen (Fig. 10-54). Așezați mâna stângă pe centură cu degetul mare înainte (mâna stângă liberă), împingeți ușor și frecați cu palma dreaptă din abdomenul drept inferior (fosa iliacă dreaptă), dincolo de hipocondrul drept, hipocondrul stâng la fosa iliacă stângă, revenind în abdomenul inferior drept. Aceasta contează ca o singură rundă. Repetați de 18 ori. După aceea, schimbați mâinile și cu palma stângă treceți peste aceleași zone, dar în sens opus, de 18 ori.

5-7 ori.

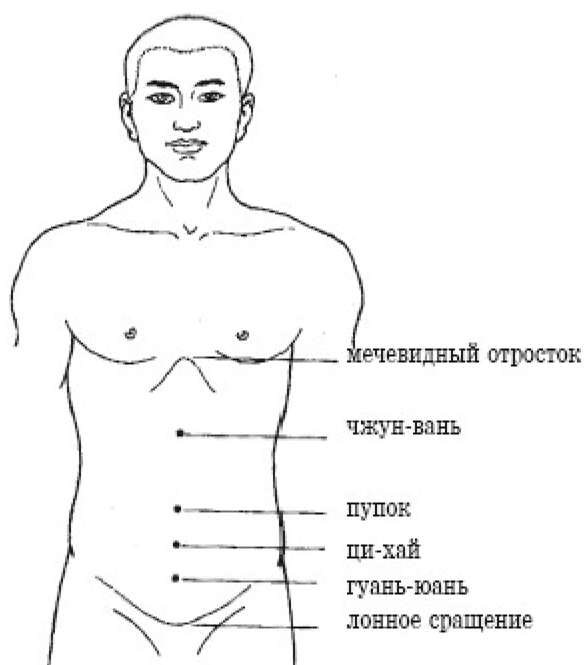


Рис. 10-51

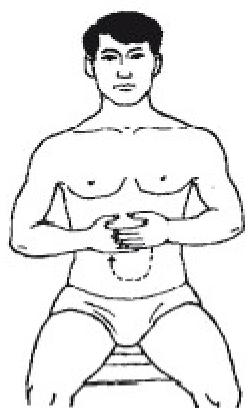


Рис. 10-52

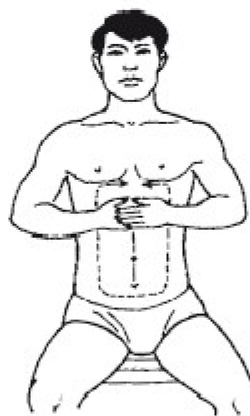


Рис. 10-53

[6] Apăsare și zguduire. Cu aceste tehnici, exercițiile de mai sus pot da rezultate grozave.

Presare. Cu două sau trei degete mijlocii ale unei mâini, apăsați punctele Zhong Wan, Guan Yuan și Qi Hai. Apăsați mai întâi cu o apăsare, apoi ridicați încet degetele. Aceasta este o singură mișcare. Faceți clic pe fiecare punct de 5-7 ori.

Împingerea și apăsarea. Cu baza palmei, împingeți și apăsați pe partea inferioară a spatelui. Înainte de a apăsa, puneți mâinile pe coapse cu vârful degetelor înainte, cu degetele mari apăsate ferm pe marginea inferioară a coastelor. Când împingeți, apăsați puternic bazele palmelor spre interior și înainte, umflând stomacul, iar când slăbiți palmele, trageți stomacul în poziția inițială. Aceasta este o repetare, care trebuie efectuată alternativ de 9 ori (Fig. 10-55).

scutura. Stați cu picioarele încrucișate și puneți-vă mâinile pe genunchi. Legănați-vă partea superioară a corpului de 9 ori în sensul acelor de ceasornic și de 9 ori în sens invers acelor de ceasornic, crescând treptat amplitudinea leagănului (Fig. 10-56).

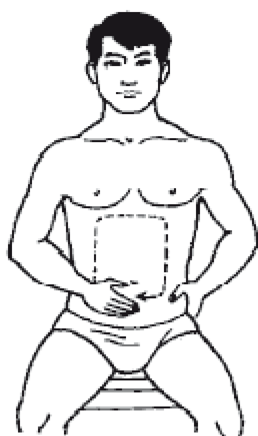


Рис. 10-54

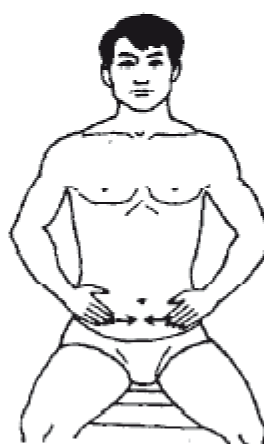


Рис. 10-55

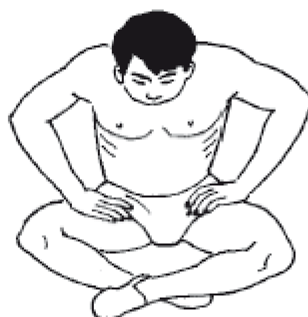


Рис. 10-56

Numărul de repetări .

Presarea si frecarea abdomenului se executa de 2-3 ori pe zi, dimineata si seara. Numărul de repetări ale fiecărei proceduri depinde de condiția dumneavoastră fizică. Când apare o boală, numărul de repetări ar trebui să crească semnificativ. Cu dureri în abdomen, puteți aduce numărul de repetări la câteva zeci și chiar până la câteva sute, până când simptomele bolii slăbesc sau dispar cu totul. Adică, după frecare și apăsare, ar trebui să aveți o senzație de ușurare și relaxare, iar oboseala ar trebui să dispară.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Concentrează-te, fii conștient și respiră natural.

[2] Mișcările trebuie să fie blânde, lente și continue. Nu aplicați prea multă forță pentru a nu deteriora organele interne.

[3] Uneori, în timpul sau după frecarea abdomenului, pot exista gaze în intestine, o senzație de foame sau căldură în intestine, o nevoie de a urina sau de a face nevoile. Toate acestea sunt reacții normale cauzate de modificări ale activității stomacului și intestinelor, ca urmare a activării peristaltismului. Nu vă faceți griji pentru asta.

Contraindicatii .

Femeile însărcinate nu trebuie să-și frece burtica. Pentru cei cu tumori maligne, perforare a stomacului sau a intestinelor, hemoragii interne sau peritonite, frecarea abdomenului este contraindicata. În plus, nu trebuie să frecați partea deteriorată a abdomenului în timpul unei infecții acute.

Femeile își pot freca burta în timpul menstruației, dar trebuie să te protejezi de expunerea la frig. Nu este de dorit să frecați stomacul dacă vă este foarte foame sau mâncați în exces. Dacă doriți, goliți-vă vezica urinară și intestinele înainte de a începe procedura.

11. Exerciții de somn-șezut-stand pentru sciatică

Adânc în mușchii fesieri de ambele părți trece nervul sciatic, începând din regiunea sacră a măduvei spinării, coborând în jos pe coapse, ramificându-se de-a lungul picioarelor, de-a lungul mușchilor și pielii, ajungând până la tălpile picioarelor. Acesta este un nerv important care controlează mișcarea picioarelor

și senzațiile din ele. Sciatica este o boală destul de comună și tipică a acestui nerv.

Cu inflamația sau afectarea nervului sciatic de către oasele, ligamentele adiacente, mușchii umflați sau inflamați, și mai ales când discurile intervertebrale sunt deplasate, își amintește de sine cu durere acută. Cu exacerbare, durerea iradiază din regiunea lombară către picioare, ceea ce face dificilă mersul. Chiar dacă se dezvoltă într-o afecțiune cronică, o durere surdă, desenată, persistă, ceea ce face dificilă mișcarea picioarelor și a picioarelor.

Dacă aveți sciatică, atunci trebuie mai întâi să aflați cauza acesteia. Dacă acest lucru este cauzat de modificări patologice care afectează nervul, atunci această problemă trebuie eliminată. Dacă această inflamație este în nervul sciatic însuși, sunt necesare repaus la pat, odihnă pe toată perioada de exacerbare și tratament cu analgezice, acupunctură sau masaj. Dacă este o formă cronică, atunci trebuie efectuate următoarele exerciții.

Conform opiniilor medicinei tradiționale chineze, pentru a reduce tensiunea, este necesar să se miște membrele. Prin urmare, dacă aveți sciatică, este necesar să păstrați membrele inferioare mobile pentru a nu apărea o exacerbare.

Deoarece durerea în cursul cronic al bolii este adesea asociată cu aderențe în jurul nervului, metoda care vă permite să restabiliți nervul sciatic se numește „somn-sezi-sta”. Utilizarea sa sistematică ajută la dizolvarea aderențelor și la reducerea durerii.

Descrierea metodei este următoarea .

Dormi . Întinde-te pe spate în pat, cu picioarele îndoite. Întindeți alternativ picioarele, picioarele rămân pe pat, apoi ridicați-le pe rând. De regulă, piciorul sănătos poate fi ridicat până la 90° față de pat, iar piciorul pacientului poate fi ridicat la un unghi de aproximativ 45° inițial, care va crește odată cu practica (Fig. 10-57).

stai . Stați pe un pat sau pe un scaun cu picioarele drepte, călcâiele pe podea, degetele de la picioare în sus, mâinile pe șolduri. Înclinați-vă corpul treptat înainte și întindeți-vă brațele spre picioare. S-ar putea să nu reușești la început, dar cu practică vei putea ajunge la glezne și degetele de la picioare (Figura 10-58).

Stand . Stai drept, cu mâinile pe centură. Mai întâi, ridicați-vă pe rând picioarele înainte în fața dvs., ținând genunchii drepți. Apoi faceți pasul maxim cu piciorul în lateral și îndoiți alternativ genunchii. Se ghemuiește într-o parte sau pe cealaltă, ca și cum ai trage un arc, astfel încât piciorul îndreptat să se întindă și să se îndrepte sub forța de tracțiune (Fig. 10-59).

Cei cu sciatică ar trebui să meargă, de asemenea, să alerge, să facă exerciții sau să joace jocuri cu mingea cât mai des posibil, deoarece acestea îi vor ajuta să se recupereze mai repede.

12. Presiune terapeutică pentru leșin, lumbago și vise umede

Apăsarea este un tip de efect terapeutic asupra anumitor puncte de acupunctură, unde degetele sunt folosite în loc de ace pentru a trata anumite boli. Când sunt utilizate corect, acestea oferă adesea un efect de vindecare instantanee.

Tehnicile de presiune cu degetele prezentate aici sunt foarte utile pentru dureri de cap, leșin, entorse acute ale spatelui, angina pectorală și secreții seminale.

Apăsați pe tâmple pentru dureri de cap .

Există mulți factori care pot provoca o durere de cap și, prin urmare, mai întâi trebuie să-i găsiți cauza. Dacă aveți o durere de cap normală, atunci puteți apăsa tâmplele. Pentru început, stai cu gâtul drept. Apăsați tâmpla (în adâncitura din afara colțului exterior al ochiului, Fig. 10-60) cu degetul mare de la o mână, iar cu degetul mare de la cealaltă mână apăsați punctul feng fu (în adâncitura de sub proeminența occipitală, între osul occipital şi prima vertebră cervicală, Fig. 10–61). Apăsați puternic până ce durerea de cap dispare.

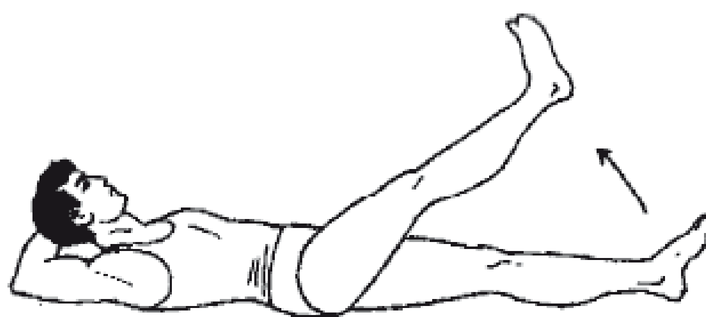


Рис. 10-57



Рис. 10-58



Рис. 10-59

Apăsarea punctului jen-zhong în timpul leșinului .

Leșinul este o pierdere bruscă de scurtă durată a conștienței cauzată de o lipsă temporară de sânge și oxigen în creier. Simptomele sale includ amețeli, vedere încețoșată, greață, vărsături, transpirație, albire a feței și scăderea tensiunii

arteriale. Pulsul devine rapid la început, se normalizează și mai târziu încetinește și poate chiar să se oprească pentru un moment.

Primul ajutor într-o astfel de situație: așezați victima pe spate, oferind acces la aer proaspăt sau încercați să-și țineți capul mai jos în timp ce își slăbește hainele și apăsați punctul ren-zhong (situat în centrul canelurii verticale de sub nas, Fig. 10– 62). Pentru cele mai bune rezultate, puteți apăsa simultan punctele he-gu de pe ambele mâini (situate într-un triunghi între degetul mare și arătător, Fig. 10-63).

Folosește-ți degetul mare sau arătător, îndoind prima falangă cât mai mult posibil și așezând vârful degetului pe punctul selectat, apăsați-l și scuturați-l în sus și în jos pentru a crește efectul. În același timp, apăsați și frământați punctele hae-gu de pe ambele mâini cu degetul mare și arătător până când persoana își recăpătă cunoștința.

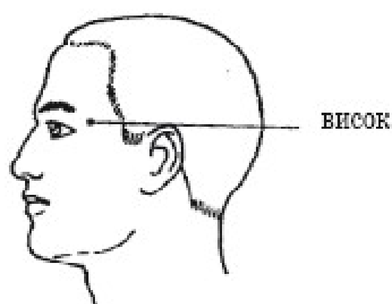


Рис. 10-60

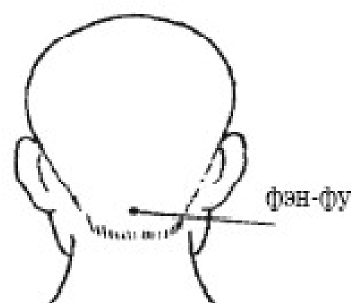


Рис. 10-61

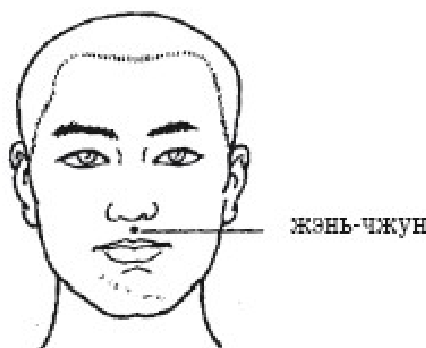


Рис. 10-62

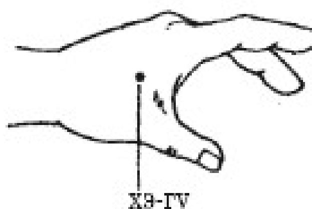


Рис. 10-63

Apăsarea punctelor Wei Zhong pentru entorsele acute ale spatelui inferior .

Entorsa lombară acută este o boală destul de comună. Se întâmplă brusc, cel mai adesea cu orice activitate fizică, uneori cu o înclinare sau o întoarcere bruscă a corpului. Stretching-ul se manifestă ca incapacitatea de a se încorda fizic, „rigiditatea spatelui inferior”, îngreunând mersul sau nepermițându-ți să lucrezi. Există cazuri când partea inferioară a spatelui este complet lipsită de mobilitate. Într-o astfel de situație, durerea devine insuportabilă, ca o descărcare electrică. Apăsarea punctelor Wei Zhong poate da un efect de vindecare bun.

Așezați pacientul cu fața în jos, cu picioarele întinse. Punctele Wei-zhong sunt situate pe ambele picioare, în centrul pliului popliteu, în fosa de sub genunchi (Fig. 10–64). Apăsați ferm pe punctul wei zhong cu vârful degetului mare drept

(unghiile trebuie tăiate scurt) și efectuați mișcări circulare. Este grozav dacă pacientul începe să țipe din tratamentul tău cu o obscenitate bună. După două apăsări la rând, durerea din partea inferioară a spatelui va dispărea.

Apăsarea punctelor nei-kuan pentru angina pectorală .

Atacurile de angina pectorală pot apărea intermitent și se caracterizează fie prin durere locală, fie prin senzație puternică de constricție la nivelul sternului sau partea stângă a toracelui, uneori capabilă să iradieze către brațul stâng. Acesta este unul dintre principalele și cele mai comune simptome ale bolii coronariene. Pentru a preveni angina pectorală, puteți lua pastile cu nitroglicerină și Guanxin Suhe (pastile cu styrax pentru bolile coronariene) pe cale orală sau puteți face un curs de terapie cu ventoză pe spate. Ambele metode sunt bune mijloace preventive și curative. Cu toate acestea, dacă nu ați luat în prealabil măsuri preventive și apare un atac brusc de angină pectorală, apăsați ferm punctul nei-guan (situat pe partea palmară a antebrațului la aproximativ 6,6 cm de pliul încheieturii mâinii, Fig. 10). -65) cu unghia mare a mâinii drepte, până când durerea dispare.

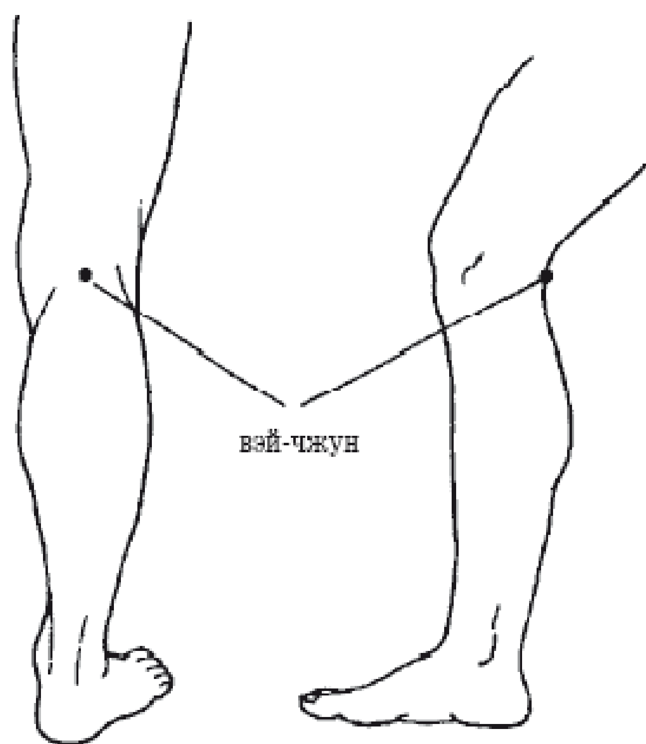


Рис. 10-64

Apăsarea punctului hui-yin în timpul scurgerii seminale .

Prin material seminal se înțelege atât vise umede, cât și spermatoree. În primul caz, ejacularea este asociată cu vise, iar în al doilea, fluxul de material seminal nu este asociat cu somnul. Persoanele care suferă de această secreție suferă adesea de letargie și amețeli, zgomot în urechi, pierderi de memorie, oboseală, dureri cronice la nivelul picioarelor și spatelui, palpitații și dificultăți de respirație. Acest lucru nu este numai rău pentru muncă și studiu, dar dăunează și sănătății fizice și mentale.

O metodă eficientă de tratare a scurgerilor este apăsarea punctului Hui-yin. Pentru a face acest lucru, trebuie să apăsați degetul mijlociu al mâinii drepte pe punctul Hui-yin, situat între organele genitale și anus (Fig. 10-66), până când apare o senzație de amorțeală, expansiune și durere. Apăsați-l timp de 1-2 minute de fiecare dată. Procedura se efectuează în decubit dorsal, picioarele sunt îndoite și separate, deschizând complet punctul de presiune.

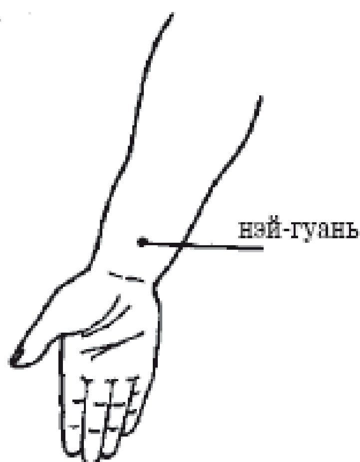


Рис. 10-65

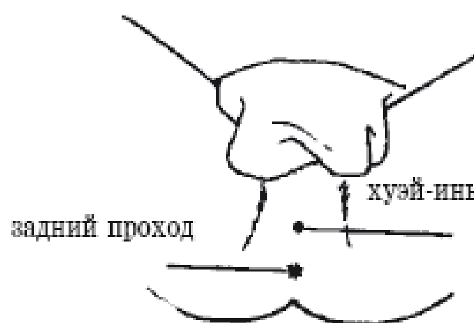


Рис. 10-66

Cele cinci tehnici de mai sus sunt medicina tradițională chineză unică și prețioasă. Înainte de apariția bolii, o persoană poate avea grijă de prevenirea acesteia. Dacă boala a apărut deja, este nevoie de ajutor extern pentru a o

trata. Când este aplicat corect, rezultatul apare imediat. În ciuda simplității metodelor, acestea au un efect terapeutic eficient.

13. „Tragerea anusului" pentru tratamentul hemoroizilor

Există o vorbă în China: „Nouă din zece au hemoroizi". Și deși această afirmație nu este în întregime adevărată, arată că hemoroizii este una dintre cele mai răspândite boli, acoperind până la 60-70% din populație.

În stadii avansate, apar adesea complicații precum prolapsul rectal, anemie, fistule în anus și abces.

„Tracțiunea anusului" descrisă aici este simplu de efectuat și ușor de învățat, dar foarte eficientă în prevenirea și tratarea hemoroizilor.

Un exercițiu de comprimare a mușchilor anusului era cunoscut în China antică. În tratatul său Zhen Zhong Fang (Rețete într-o pernă), Sun Simiao, un medic celebru din dinastia Tang, a scris despre contracția mușchilor anusului.

Experții în qigong susțin, de asemenea, opinia conform căreia „hui-yin-ul din perineu ar trebui păzit cu grijă".

Apariția hemoroizilor este asociată cu dificultatea scurgerii inverse a sângelui prin vene. Refluxul de sânge prin venele inimii se datorează în mare măsură contracției și relaxării mușchilor. Șezut prelungit, stilul de viață sedentar, slăbiciunea fizică și depozitele de grăsime în abdomen reduc toate forța mușchilor anusului și rectului, afectând fluxul de retur a sângelui, ducând la umflarea venelor și stagnarea sângelui în rectul inferior, rezultând în hemoroizi.

Exercițiul de tracțiune anal ajută la dezvoltarea mușchilor din jurul anusului, le crește puterea și, prin urmare, previne umflarea venelor. Cu ajutorul exercițiilor de respirație, poate îmbunătăți funcționarea sistemului cardiovascular, poate accelera fluxul sanguin venos, poate scădea tensiunea arterială și poate elimina staza sângelui în rect și anus. În plus, stimulează motilitatea intestinală și elimină constipația. Din acest motiv, „tragerea în sus a anusului" îmbunătățește circulația sângelui în țesuturile situate în jurul anusului, prevenind astfel hemoroizii.

Iată un rezumat al exercițiului: „Inspiră, linge, trage în sus și ține". „Inspiră" înseamnă „respiră", „ling" înseamnă „linge maxilarul superior", „trage în sus" înseamnă „strânge anusul", iar „ține" înseamnă „ține respirația". Toate acestea trebuie să se întâmple în același timp.

Efectuați exercițiul în felul următor: relaxați întregul corp, apăsați strâns șoldurile și fesele unul de celălalt, inspirați în timp ce lingeți maxilarul superior cu limba și, în același timp, trageți anusul în sus, ca și cum ar fi oprit mișcarea intestinală.

După ce trageți anusul în sus, țineți respirația o vreme, apoi expirați și relaxați întregul corp.

Exercițiul este destul de simplu și poate fi făcut oricând, oriunde, stând, întins sau în picioare. De obicei, se recomandă să faceți acest lucru de două ori pe zi - o dată dimineața și o dată seara.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Exercițiul ajută la hemoroizii interni și externi, prolapsul rectal și fistulele anale. Cu toate acestea, dacă aveți fisuri anale severe, inflamație a hemoroizilor, furuncule în apropierea anusului, prolaps de rect sau inflamație acută, începeți exercițiul numai după ce ați scăpat de ele.

[2] Este necesar să perseverezi și să faci exercițiul zilnic fără întrerupere.

[3] Mănâncă alimente mai puțin picante.

[4] Nu sta prea mult timp cu mișcarea intestinului și nu combina această activitate cu lectura.

[5] Încercați să eliminați toți factorii care pot contribui la apariția hemoroizilor și, în special, pot provoca constipație.

[6] Alături de „tragerea în sus a anusului”, folosiți alte mijloace suplimentare, spălarea anusului cu apă caldă după defecare sau la culcare, comprese fierbinți pe anus, masarea mușchilor din jurul acestuia pentru a îmbunătăți circulația sângelui. Efectul terapeutic va fi mai mare dacă veți apela la ajutorul exercițiilor de qigong.

14. Rotația în partea inferioară a spatelui, ajută la constipație

Constipația cronică este o boală comună. În cea mai mare parte, apare la persoanele de vârstă mijlocie și înaintată, slăbite fizic, care suferă de boli cronice și la cei care se află în perioada postoperatorie. Motivele pot fi diferite: ședința prelungită, lipsa exercițiilor fizice, viața neregulată, mișcările intestinale neregulate, aportul insuficient de alimente fibroase grosiere, aportul prea mic de lichide. Cel mai important motiv este lipsa exercițiului fizic. Din această

cauză, rezistența la compresiune a intestinelor, a abdomenului și a mușchilor scheletici scade, puterea motilității intestinale scade, alimentele persistă prea mult timp în ea, o părăsește mult lichid și fecalele devin tari.

Aici vom oferi un set de exerciții de rotație în partea inferioară a spatelui - un remediu excelent pentru constipație, folosit pe scară largă în China. Este ușor de stăpânit și oferă un efect de vindecare bun.

Exercițiul are ca scop întărirea mușchilor pereților abdominali, creșterea secreției de suc intestinal prin antrenarea mușchilor care înconjoară partea inferioară a spatelui, precum și a mușchilor abdomenului și ai cavității pelvine, promovează peristaltismul stomacului și intestinelor, normalizând intestinal. mobilitate și facilitează excreția fecalelor. În plus, exercițiile fizice ajută la îmbunătățirea răspunsului nervos, la îmbunătățirea reglării stomacului și a intestinelor de către sistemul nervos și la vindecarea tulburărilor funcționale din intestine, cum ar fi constipația și diareea.

Exercițiul se efectuează după cum urmează.

Poziția de pornire : în picioare, picioarele depărtate, degetele de la picioare întoarse spre exterior (precum litera „V"), puțin mai late decât umerii. Partea superioară a corpului este dreaptă, mâinile pe centură, genunchii ușor îndoiți (Fig. 10–67).

Descriere: Rotiți abdomenul și partea inferioară a spatelui, folosind buricul ca pivot, după cum urmează:

[1] Rotiți stânga → înainte → dreapta → înapoi, orizontal în sensul acelor de ceasornic (Figura 10-68).

[2] Rotiți dreapta → înainte → stânga → înapoi, orizontal în sens invers acelor de ceasornic; (Fig. 10–69).

[3] Rotire stânga → jos → dreapta → sus, vertical de la stânga la dreapta, ca și cum ar fi rotit o roată (Figura 10-70).

[4] Rotiți dreapta → jos → stânga → sus, vertical de la dreapta la stânga, ca și cum ar fi rotit o roată (Figura 10-71).

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Tensiunea principală ar trebui să fie pe abdomen și partea inferioară a spatelui, nu pe umeri sau genunchi. Umerii și genunchii ar trebui fie să rămână

nemișcați, fie să se miște doar ușor. La început poate fi dificil să țineți partea superioară a corpului nemișcată, dar trebuie să încercați să înțelegeți esența mișcării în timp și să rotiți doar partea inferioară a spatelui și abdomenul. Partea superioară a corpului și picioarele ar trebui să se miște cu greu.

[2] O rundă contează ca o repetare. Faceți 1-3 ședințe pe zi. Gradul de activitate fizică depinde de condiția dumneavoastră fizică și de severitatea problemei. Deplasați-vă pas cu pas înainte, crescând treptat gradul de încărcare. Începeți cu 20 de repetări pe sesiune și mergeți până la 200 de repetări în timp. Timpul poate fi mărit treptat de la 30 de secunde pe sesiune până la 10 minute.

[3] Dacă prima dintre aceste patru mișcări este practicată cu sârguință timp de câteva luni, se va dovedi eficientă în vindecarea constipației. Dacă puteți face toate cele patru mișcări, nu numai că va ajuta la vindecarea constipației cronice și a diareei, ci și la întărirea rinichilor și a spatelui inferior.

[4] Exercițiile se pot face dimineața devreme, înainte de culcare sau între mese. Nu ar trebui să le faci imediat după masă sau când ți-e foarte foame. Mâncarea ar trebui să fie mai fibroasă și să încercați să aveți o mișcare intestinală la un anumit moment.

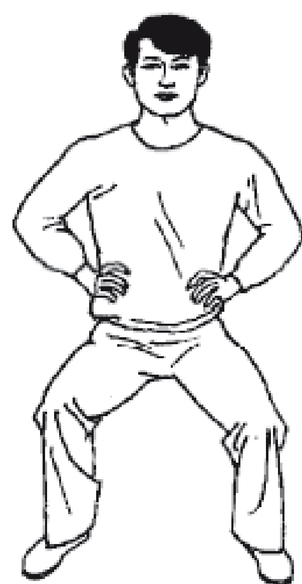


Рис. 10-67

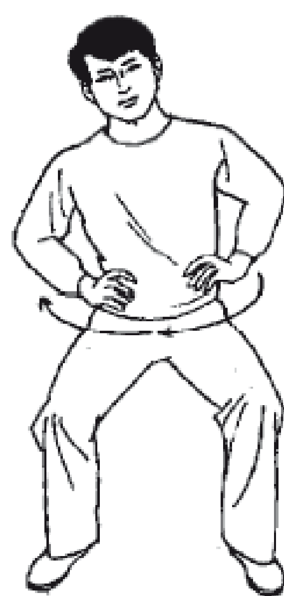


Рис. 10-68

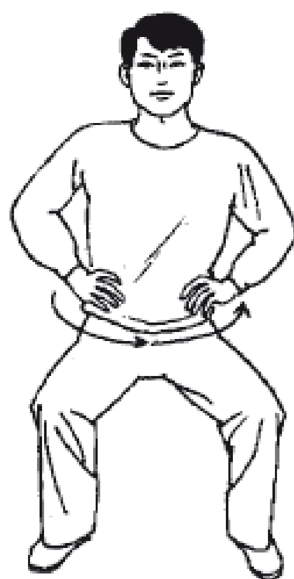


Рис. 10-69

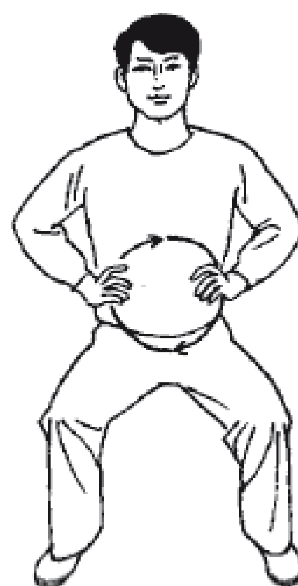


Рис. 10-70

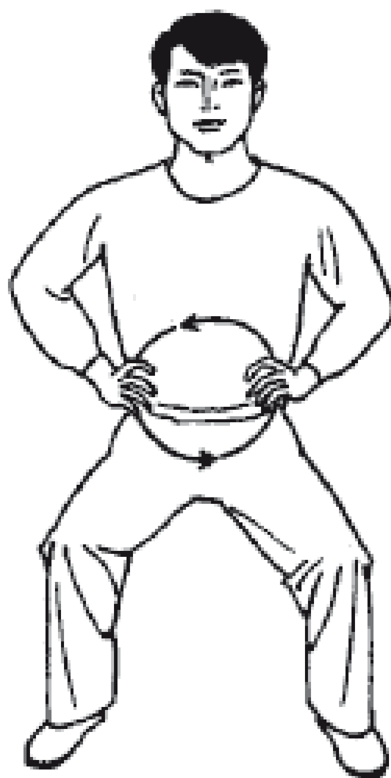


Рис. 10-71

[5] Nu faceți exerciții fizice dacă aveți febră mare, umflături în stomac sau intestine sau scaune cu sânge. Opriți exercițiul pentru o perioadă de boală cronică, amețeli sau slăbiciune.

[6] Rezultatul va fi mai bun dacă, împreună cu rotația în partea inferioară a spatelui, efectuați automasajul abdomenului.

15. Terapie Qigong pentru vise umede, hemoroizi și incontinență urinară

Persoanele în vârstă și cei care sunt debiliți fizic suferă adesea de spermatoree, hemoroizi, fistulă anale și incontinență urinară. Tinerii pasionați de masturbare pot avea vise ude frecvente, care le afectează direct sănătatea mentală și fizică. Următoarele patru exerciții de qigong dau rezultate bune în prevenirea și tratamentul unor astfel de boli.

Perineul este situat între anus și organele genitale.

Tragând în sus de perineu, trageți ușor de energia vitală, ceea ce are ca rezultat comprimarea anusului, uretrei și țesuturilor musculare din acea zonă, iar procedura este similară cu oprirea mișcării intestinale.

Aici, cu ajutorul minții, curenții descendenți și ascendenți ai energiei vitale sunt direcționați spre întărirea rinichilor și oprirea eliberării de material seminal. Conform conceptelor medicinei moderne, strângerea periodică conștientă a perineului îmbunătățește circulația sângelui și nutriția țesuturilor în perineu, contribuie la relaxarea și contracția completă, precum și la funcțiile de restricție ale sfincterului anusului și vezicii urinare, întărește țesuturile musculare. ale organelor genitale externe. Prin urmare, ajută la prevenirea și eliminarea viselor umede, spermatoreea, impotența, ejacularea precoce, hemoroizii, fistulele în anus și incontinența urinară.

Această metodă de terapie cu qigong constă din patru exerciții .

(1) Întins pe spate (Fig. 10-72).

[1] Întindeți-vă pe spate, sprijiniți-vă capul pe o pernă ușor ridicată, dar nu deasupra picioarelor, cu brațele în mod natural de-a lungul corpului.

[2] Linge maxilarul superior cu limba, ținând pleoapele și buzele ușor închise. Gândurile ar trebui să fie concentrate pe dan tien, fără a fi distrase sau a urmări niciun gând. Când saliva este eliberată în gură, inspirați pe nas, dirijați mental fluxul de qi (energie vitală) și strângeți ușor perineul. În același timp, strângeți strâns dinții, strângeți strâns pumnii, trageți cu forță degetele de la picioare în jos și înainte și țineți respirația timp de 3-5 secunde. Coborâți apoi limba ușor, expirați încet și relaxați întregul corp.

[3] Din nou, lingeți maxilarul superior cu limba, continuați să efectuați exercițiile descrise mai sus, repetând toate mișcările timp de 5-10 minute. Faceți acest lucru de trei ori pe zi: dimineața, prânzul și seara. Culcat pe spate ajută la prevenirea și vindecarea viselor umede, spermatoreea, impotența, ejacularea precoce și incontinența urinară.

(2) Mers lent (fig. 10-73).

[1] Mergeți cu pași lenți, ca și cum ar fi mers într-un ritm lejer. Nu vă lăsați distras de gânduri, buzele sunt ușor închise, limba linge maxilarul superior, dinții de sus și de jos sunt ușor strânși, mintea este concentrată pe dan t'ien.

[2] Mâinile sunt coborâte în mod natural în jos, degetele sunt ușor îndoite și formează pumnii pe jumătate goali cu degetele mari. Degetele de la picioare sunt ușor îndoite, parcă ar încerca să apuce pământul. Mergeți încet și strângeți ușor perineul.

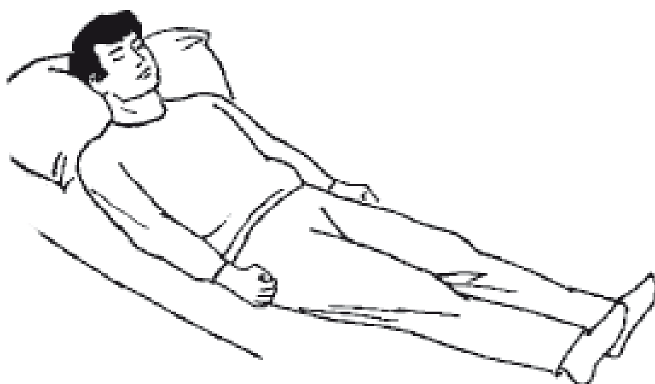


Рис. 10-72



Рис. 10-73

[3] După ce ai mers timp de 3-5 minute, relaxează-ți încet perineul și mergi încet timp de 1-2 minute. Apoi continuați cu exercițiul de mai sus. Faceți acest exercițiu timp de o jumătate de oră dimineața după trezire și seara înainte de a merge la culcare.

Exercițiul, care include mersul lent și tragerea în sus a perineului, ajută la prevenirea și scăderea hemoroizilor, fistulelor, prolapsului rectal și incontinenței urinare.

(3) Stând nemișcat (Figura 10-74).

[1] Stați cu picioarele paralele, depărtate la lățimea umerilor, degetele de la picioare prinse de pământ, genunchii ușor îndoiți, șoldurile și partea inferioară a spatelui relaxate. Ținând partea superioară a corpului drept, ghemuiți-vă ușor.

[2] Trageți ușor bărbia, pieptul înăuntru, spatele drept, brațele în jos, degetele ambelor mâini ușor îndoite, formând pumni pe jumătate goali.

[3] Privește în jos, buzele ușor închise. Mai întâi, clătiți-vă gura cu salivă de 3-5 ori, limba se mișcă, ca și cum ar fi amestecat ceva, de-a lungul gurii superioare și inferioare, apoi lingeți palatul superior cu ea, iar când gura este plină de salivă, înghițiți-o. Înghițind, linge din nou palatul superior cu limba și inspiră

imediat pe nas, în același timp strângând ușor perineul, direcționând mental un curent lejer de energie vitală în sus prin coccis, puncte jia-ji (hua-to-jia-). ji), yu-zhen și bai hui (adică de-a lungul liniei mediane a spatelui de la perineu până la coroană), în jos, sub limbă. În cele din urmă expirați încet și relaxați perineul. Repetați toate acestea de 20 de ori și apoi puneți mâna dreaptă peste stânga, apăsați Dan Tien, concentrându-vă mintea asupra ei pentru un timp și faceți 30-50 de pași încet.

Exercițiile trebuie efectuate de două ori pe zi: o dată dimineața și o dată seara. Este bun pentru toate condițiile menționate mai sus.

(4) Asezat (fig. 10-75).

Stați pe un scaun sau pe un scaun pătrat, cu coapsele paralele cu podeaua. Partea superioară a corpului este dreaptă, mâinile sunt pe genunchi, degetele sunt adunate în jumătate de pumn. Privirea este îndreptată în jos, buzele sunt ușor închise. Lingeți palatul superior cu limba.



Рис. 10-74



Рис. 10-75

Restul mișcărilor sunt aceleași ca în exercițiul în picioare. După finalizare, ridicați-vă și faceți 30-50 de pași pe îndelete.

Exercițiile trebuie făcute dimineața și seara. Dacă doriți, puteți adăuga o sesiune la prânz, deoarece acest exercițiu este bun pentru condițiile de mai sus.

16. Exerciții de îndoire a genunchilor pentru durerea de genunchi

Articulațiile genunchilor poartă greutatea întregului corp și sunt implicate în aproape toate mișcările - fie că este mers, mișcare, ședere, culcare, alergare sau sărituri - nimic nu se întâmplă fără participarea lor. Din acest motiv, leziunile sunt destul de frecvente. Activitatea excesivă poate provoca încordări musculare, răsucirile și căderile bruște pot duce la entorse sau vânătăi. Expunerea prelungită la frig sau umezeală poate provoca reumatism la nivelul picioarelor. Toate aceste adversități fac dificilă mișcarea, îndoirea și îndreptarea articulației genunchiului.

Conform medicinei tradiționale chineze, articulația genunchiului este punctul de întâlnire al tendoanelor extremităților inferioare. Dacă pierdeți flexibilitatea și mobilitatea în articulația genunchiului, nu veți putea merge lin sau va trebui să vă sprijiniți de ceva când mergeți. Acesta este unul dintre semnele de deteriorare a activității tendoanelor. Cu mii de ani în urmă, în China, au început să folosească decocturi medicinale, comprese fierbinți, acupunctură și exerciții dao-yin. Medicul împăratului Yandi din dinastia Sui, Chao Yuanfang, în tratatul său „Tezaurul principal al originii și semnele bolilor”, a adunat peste 20 de exerciții dao-yin pentru tratamentul bolilor articulației genunchiului. Aceste metode au fost transmise din generație în generație de peste 1000 de ani, iar exerciții similare cu acestea sunt practicate până în zilele noastre.

Mai jos sunt câteva exerciții ușoare .

(1) Țineți genunchiul aproape de piept . Stai drept, relaxează-ți tot corpul, ridică-ți piciorul drept, îndoindu-l la genunchi și înfășoară-l cu brațele, apăsând genunchiul cât mai aproape de piept. Țineți o clipă, relaxați-vă brațele și aduceți-vă piciorul drept în poziția inițială. După aceea, ridicați piciorul stâng și faceți la fel cu el ca și cu piciorul drept. Repetați exercițiul de 10-15 ori (Fig. 10-76).

Dacă vă este greu să vă îndoiți genunchiul sau să stați drept, puteți face acest exercițiu în timp ce stați pe spate și încercați să vă apropiați genunchiul cât mai aproape de piept (Fig. 10-77).

(2) Rotație cu genunchii îndoiți . Conectați-vă picioarele împreună, îndoiți-vă genunchii, ghemuindu-vă ușor, cu mâinile pe genunchi. Rotiți ușor genunchii înainte și înapoi, la stânga și la dreapta. Începeți din stânga și apoi faceți același lucru în dreapta - de 10-15 ori. Mișcările trebuie să fie netede și lente (Fig. 10-78).

Acest exercițiu ajută la întărirea ligamentelor articulațiilor genunchiului. Nu numai că îmbunătățește flexia și extensia articulațiilor, dar ameliorează și durerile de genunchi. Un efect bun a fost observat și în tratamentul artritei reumatoide cronice.

(3) Așezați-vă ghemuit cu genunchii îndoiți . Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, cu mâinile pe genunchi. ghemuiește-te încet. După o scurtă întârziere, trezește-te încet. Când te ghemuiești, încearcă să aduci fesele cât mai aproape de tibie. Repetați exercițiul de 5-10 ori (Fig. 10-79). Acest exercițiu întărește mușchii picioarelor.



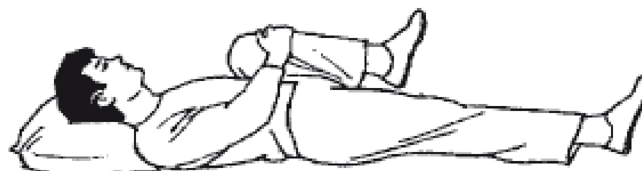


Рис. 10-76 Рис. 10-77





Рис. 10-78 Рис. 10-79

Dacă sunteți persistent, veți obține efectul terapeutic adecvat din exercițiu, care poate fi mai mare dacă urmați cursul prescris de terapie medicamentoasă. Dar trebuie să vă amintiți întotdeauna că nu le puteți face cu leziuni, forme acute de reumatism sau articulații umflate ale genunchilor. Dacă aveți o tulpină a meniscului sau o înmuiere a rotulei, consultați mai întâi chirurgul.

17. Exerciții pentru crampe în mușchii gambei

Dacă aveți anemie, sănătate precară, gastrită, vărsături sau slăbiciune intestinală sau dacă ați fost expus brusc la frig, atunci crampele musculare vă pot deranja. Conform medicinei tradiționale chineze, cauza internă a crampelor este lipsa de qi (energie vitală) și sânge, iar cauza externă este impactul negativ al vântului-frig. Convulsiile pot apărea cu o lipsă de energie vitală și sânge, atunci când mușchii primesc puțină nutriție, precum și cu un atac de vânt-rece. Deoarece toate cele patru membre sunt cele mai expuse frigului vântului, apar adesea crampe ale mâinilor și picioarelor, în timp ce membrele inferioare sunt afectate mai des.

Există multe modalități tradiționale de a preveni și elimina convulsii. Cel mai simplu și mai ușor dintre ele este întinderea membrelor. În faimosul tratat al dinastiei Sui, Tezaurul esențial al originilor și semnelor bolilor, se spune că o astfel de modalitate este să „întindeți pe spate, să vă întindeți picioarele și brațele, călcâiele în afară, degetele îndreptate unul spre celălalt și inspirați pe nas de șapte ori. Acest lucru va ameliora un atac de reumatism la genunchi, durerile osoase și crampele musculare.

Acest exercițiu se efectuează după cum urmează:

(1) Întindeți-vă pe spate, cu picioarele și brațele întinse, călcâiele depărtate, degetele de la picioare atingându-se (Figura 10-80). Viguros, pe cât posibil, întindeți toate membrele. Poziția picioarelor, unde degetele de la picioare sunt împreună și călcâiele depărtate, este necesară pentru a întinde cât mai mult mușchii degetelor de la picioare.

(2) În timp ce sorbiți mușchii, inspirați cât mai bine, apoi expirați încet. Faceți exercițiul de șapte ori la rând.

Întinde ligamentele musculare. Doar dacă depuneți toate eforturile pentru a le întinde corespunzător, acestea vor fi aduse în starea dorită. Dacă faci una până la trei ședințe pe zi, câte 5-10 repetări pentru fiecare, acest lucru nu numai că va preveni crampele musculare, dar te va face și să te simți mai bine cu genunchii înțepeni și dureri de tibie. Ajută persoanele care sunt predispuse la crampe musculare din cauza slăbiciunii fizice, a lipsei de sânge și a vitalității.

Atunci când o crampe crampează mușchii și durerea devine insuportabilă, întinderea membrelor vă poate ameliora starea.

Acest exercițiu se efectuează după cum urmează:

[1] Îndreptați viguros piciorul și degetele înghesuite pe el. Nu intrați în panică, aveți răbdare și îndreptați-vă piciorul energic. Dacă în orice moment există dificultăți de îndreptare, apăsați pe el cu ambele mâini sau cu celălalt picior. Dacă au apărut crampe în zona tibiei, atunci este necesar să îndreptați tibia (Fig. 10-81), dacă în degete, atunci îndreptați degetele (Fig. 10-82). Principalul lucru aici este să întindeți și să relaxați mușchiul cuprins de convulsii.



Puc. 10-80



Puc. 10-81

[2] În timp ce îndreptați membrele, expirați energic, scoțând sunetele: „He, He”. Asigurați-vă că inhalarea este plină și expirați cu forță și rapid, scoțând sunete.

[3] Când trageți de membre, puteți combina acest lucru cu alte metode, cum ar fi bătuirea acestei părți a corpului cu mâna (dacă aveți crampe la tibie, bătuți pe tibie, dacă aveți crampe degetele de la picioare, bătuți și masați mușchii pe suprafața exterioară a tibiei), sau puteți masa punctul cheng shan (Fig. 10–83).

Această tehnică ajută la ameliorarea spasmului și la eliminarea tensiunii musculare. Dar nu trebuie să presupunem că exercițiile trebuie efectuate numai

în caz de convulsii. Ele pot fi folosite ori de câte ori este nevoie de relaxare a membrelor și, de asemenea, ca un ajutor eficient de urgență atunci când crampele sunt capturate în timp ce înotați în apă.

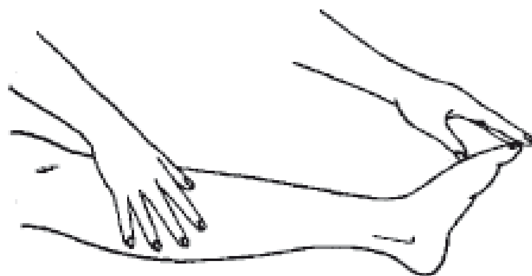


Рис. 10-82



Рис. 10-83

Dacă spasmul se datorează slăbiciunii fizice, anemiei sau nivelurilor scăzute de calciu în sânge, trebuie consultat un medic pentru un tratament adecvat, cum ar fi tonice pentru sânge sau stimulente de calciu. Dacă cauza a fost vărsături abundente sau diaree, este necesar ca medicul să prescrie medicamente care umple sângele la timp.

Capitolul XI

Exerciții tradiționale de sănătate

Încă din cele mai vechi timpuri, în China au fost practicate pe scară largă diferite tradiții de exerciții fizice și arte marțiale. Toate sunt bune pentru persoanele de vârstă mijlocie și în vârstă. Unele dintre cele mai bune tehnici din exerciții și arte marțiale vor fi oferite aici. Dacă sunt practicate corect, acestea vor aduce beneficii neîndoielnice.

1. Taijiquan

Taijiquan este atât un sistem de sănătate tradițional din China, cât și o comoară a moștenirii sale culturale. Are trei componente: lupta corp la corp (tehnica

mainilor, ochilor, lucrul cu corpul si miscarea), arta tui-na (respiratia cu stomacul, care iti permite sa scapi de aerul stagnat si sa castigi proaspat). aer) și exerciții dao-yin (aplecare înainte și înapoi, mișcare a membrelor).

Este justificat să spunem: „Taijiquan este un tezaur de menținere a sănătății pentru persoanele de vârstă mijlocie și înaintată”; sau „Taijiquan este un remediu bun pentru bolile cronice”. Motivul pentru aceasta este mișcările moi, stabile, rotunde și lente ale taijiquanului, care sunt foarte potrivite pentru persoanele în vârstă și infirme.

Taijiquan promovează circulația sângelui, întărește funcționarea inimii și plămânilor, îmbunătățește digestia, asimilarea și metabolismul, normalizează sistemul nervos și funcționarea organelor de simț, întărește mușchii, oasele și articulațiile, îndepărtează obstrucțiile din canalele și colateralele. sistemul de meridiane. Practica pe termen lung a taijiquanului ajută la prevenirea și vindecarea bolilor, îmbunătățirea sănătății.

Istoria taijiquanului datează de sute de ani și există multe școli diferite, printre care cele mai cunoscute stiluri sunt Chen, Yang, Wu și Sun. Astăzi, stilul „24 de forme simplificate de Taijiquan”, ușor de învățat, dezvoltat pe baza stilului Yang, a devenit foarte răspândit. Deoarece formularele simplificate au fost deja publicate în diferite limbi, ele nu sunt prezentate în această carte, dar dacă cititorii le găsesc singuri și le exersează, vor primi beneficii neîndoielnice pentru sănătatea lor.

2. Yijinjing (exerciții de transformare musculară)

Caracterul chinezesc „yi” înseamnă „transformare”, „jin” înseamnă „mușchi”, iar „ching” înseamnă

"metodă". Astfel Yijin înseamnă transformarea mușchilor atrofiați și slabi în cei puternici și puternici.

Yijinjing este un vechi sistem chinezesc de exerciții de sănătate. A fost practicat pe scară largă în trecut și este foarte popular în rândul populației de astăzi. Ortopedii și terapeuții de masaj din medicina tradițională chineză îl folosesc de obicei ca bază a pregătirii lor profesionale.

Poate fi folosit nu doar ca remediu zilnic pentru menținerea sănătății și bunăstării, ci și ca exercițiu pentru persoanele care se recuperează după fracturi osoase.

Mișcările din acest complex sunt puternice și energice, sugerând moliciune în duritate, calm în mișcare, unitatea minții și a corpului și controlul conștient al forței musculare. Acesta este un exercițiu foarte bun pentru întărirea și întărirea mușchilor.

Exercițiul constă din 12 forme .

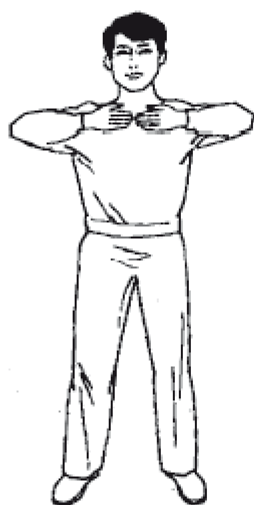
Exercițiul 1: Ține-ți mâinile în fața pieptului .

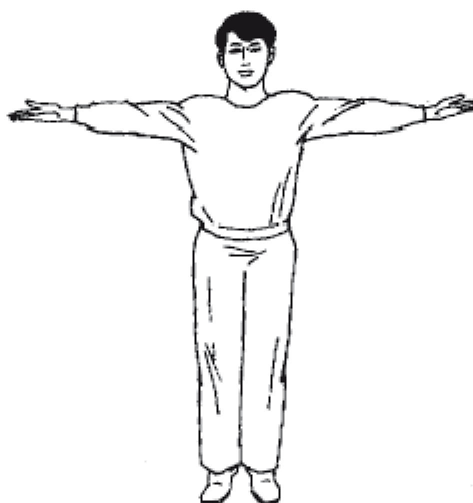
Poziția de pornire : stați cu corpul drept în spate și în partea inferioară a spatelui, picioarele depărtate la lățimea umerilor, brațele coborâte natural. Privirea este concentrată și îndreptată înainte.

[1] Ridică încet mâinile în fața ta. Palmele sunt orientate în jos, antebrațele sunt îndreptate.

[2] Întoarceți-vă palmele una spre cealaltă, îndoiți coatele și mișcați-le încet înapoi la o distanță de aproximativ lățimea unui pumn de la piept. Vârfurile degetelor sunt îndreptate unul spre celălalt, iar palmele sunt orientate spre piept (fig. 11-1).

Puncte importante : aceasta este poziția de plecare în care este necesară reglarea corpului, care trebuie să fie drept și relaxat; mintea este calmă și concentrată, respirația este naturală.


Рис. 11-1


Рис. 11-2

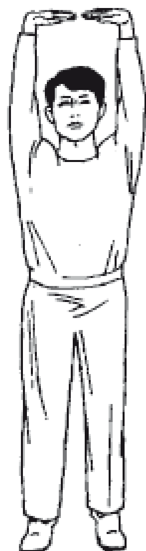

Рис. 11-3


Рис. 11-4

Exercițiul 2: întindeți brațele orizontal în lateral .

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului 1.

[1] Prinde pământul cu degetele de la picioare în timp ce întorci palmele în sus.

[2] Ridicați ușor călcâiele, ținând degetele de la picioare pe pământ. Mișcați simultan brațele în lateral, cu palmele în sus (Figura 11-2).

Puncte importante : mișcarea mâinilor și a picioarelor trebuie să fie simultană. Concentrează-ți mintea pe palme și degetele de la picioare, respiră natural.

Exercițiul 3: ridicați mâinile pentru a susține cerul .

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului 2.

[1] Încet pe ambele părți într-un arc, ridicați ambele brațe în sus și îndreptați-le, cu palmele în sus, cu degetele îndreptate spre interior, ca și cum ar susține cerul. În același timp, ridicați ușor călcâiele, ținând degetele de la picioare pe pământ, strângeți dinții, lingeți palatul superior cu limba, respirați încet și concentrați-vă mintea asupra mâinilor, fixându-vă mental ochii asupra lor (Fig. 11-3).

[2] Strângeți-vă mâinile în pumni, mutați-le încet și viguros înapoi în poziție orizontală pe ambele părți, în timp ce coborâți călcâiele la sol.

Puncte importante : „a îndrepta ochii minții către mâini" înseamnă să nu le privești cu ochii, ci să-ți imaginezi în minte că le privești.

Exercițiul 4: adună stele .

Exercițiul inițial : continuați de la exercițiul anterior, în picioare, picioarele depărtate și brațele depărtate orizontal.

[1] Ridicați încet mâna dreaptă în sus, întindeți-o, cu palma în jos, degetele împreună și îndreptate spre interior, ridicați-vă capul pentru a privi palma mâinii drepte ridicate. În același timp, coboară brațul stâng în jos, cu dosul mâinii spre partea inferioară a spatelui. Țineți această poziție și faceți 3-5 respirații (Figura 11-4).

[2] Ridicați și îndreptați brațul stâng, cu palma în jos, degetele împreună și îndreptate spre interior, ridicați capul pentru a privi palma mâinii stângi ridicate. În același timp, coboară brațul drept în jos, cu dosul mâinii spre partea inferioară a spatelui. Țineți această poziție și faceți 3-5 respirații.

Repetați acest exercițiu de 3-5 ori.

Puncte importante : privirea este îndreptată către brațul ridicat, dar mintea este concentrată pe partea inferioară a spatelui și mâna celeilalte mâini. Inspirați și expirați pe nas sau inspirați pe nas și expirați pe gură. Pe măsură ce inspirați, apăsați ușor mâna pe partea inferioară a spatelui, în timp ce expirați, relaxați-vă mâna. Respirația trebuie să fie uniformă, moale și lentă.

Exercițiul 5: trageți coada bou .

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului anterior.

[1] Scoateți mâna dreaptă din talie, răsuciți încheietura mâinii și extindeți brațul spre dreapta înainte la înălțimea umărului, ușor îndoit la cot, degetele împreună într-un pumn strâns lejer, asemănător cu o floare de prun, vârfurile degetelor îndreptate spre interior.



Рис. 11-5



Рис. 11-6

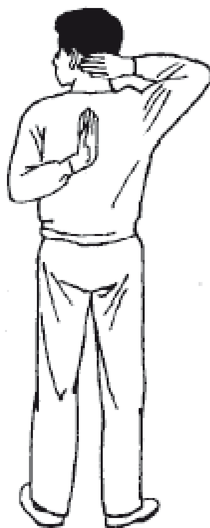


Рис. 11-7

Deplasați-vă piciorul drept înainte, îndoiți-l și îndreptați-vă piciorul stâng pentru a forma o poziție care seamănă cu un arc întins. În același timp, coboară mâna

stângă și întinde-o spre spatele stâng, cu degetele strânse într-un pumn strâns, cu fața în sus (Fig. 11-5).

[2] Inspiră, concentrează mintea pe mâna dreaptă, mișcă mâna dreaptă ca și cum ai trage înapoi o coadă de bou. Expiră, concentrându-ți gândurile pe mâna stângă, mișcă-ți mâna stângă înainte, ca și cum ai trage un taur. Efectuați mai multe astfel de respirații și expirații, în timp ce picioarele, mâinile, umerii și coatele tremură ușor.

[3] Treceți într-o poziție stângacă asemănătoare cu un arc tras, întindeți brațul stâng spre stânga înainte. Rotiți încheietura mâinii și întindeți brațul, mutați mâna dreaptă spre dreapta-spate și urmați restul mișcărilor descrise în partea [1].

[4] Expiră și concentrează-te pe mâna stângă, apoi expiră și concentrează-te pe mâna dreaptă. Toate mișcările sunt efectuate în mod similar cu cele descrise în partea [2].

Faceți exercițiul de 3-5 ori.

Puncte importante : focalizarea minții asupra mâinilor, „privită-le” cu ochii minții, nu cu ochii. Când respirați, relaxați abdomenul inferior, dar mișcările mâinilor trebuie efectuate cu forță.

Exercițiul 6: împingeți cu palmele și îndreptați brațele .

Poziția de pornire : continuați din forma [4] din exercițiul anterior. Trageți piciorul drept înainte spre stânga, trageți ambele mâini la piept și luați următoarea poziție: stați drept, brațele îndoite la coate de ambele părți ale pieptului, degetele depărtate, palmele întoarse spre exterior.

[1] Întoarceți degetele în sus, în unghi drept cu încheieturile mâinilor, cu palmele îndreptate spre exterior. Împingeți-le încet înainte, crescând treptat forța până când brațele sunt complet extinse. În același timp, păstrați-vă corpul drept, cu ochii larg deschiși și priviți drept înainte (Figura 11-6).

[2] Aduceți încet mâinile de fiecare parte a pieptului.

Faceți exercițiul de 3-5 ori.

Puncte importante : mai întâi, împingeți mâinile înainte cu puțină forță, crescând treptat până la una semnificativă. La ultima etapă a împingerii cu palmele, forța

ar trebui să fie ca și cum ați împinge muntele. Inspirați în timp ce vă mutați palmele înainte și expirați în timp ce le aduceți înapoi.

Exercițiul 7: trageți sabia .

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului anterior. Adică stai drept, cu brațele ridicate înainte, într-o poziție orizontală, cu palmele îndreptate spre exterior.

[1] Ridică mâna dreaptă în spatele capului, pune palma pe ceafă, apăsând și trăgând ușor urechea stângă cu degetele, deschide axila dreaptă. În același timp, întoarceți-vă capul spre stânga, luați mâna stângă înapoi, punând dosul mâinii între omoplați (Fig. 11-7).

[2] Inspirați și în același timp trageți urechea stângă cu degetele mâinii drepte, capul și cotul drept trebuie să fie ușor tensionate, mintea concentrată pe cot. Expirați și relaxați-vă. Efectuați 3-5 respirații și expirații.

[3] Coboară brațul drept și apoi ridică-l în spatele tău, punând dosul mâinii între omoplați. În același timp, scoateți mâna stângă de acolo și ridicați-o în spatele capului, punând palma pe ceafă, apăsând și trăgând ușor urechea dreaptă cu degetele, deschizând axila stângă și întorcându-vă în același timp. indreptati-va spre dreapta.

[4] Inspiră și în același timp trage urechea dreaptă cu degetele mâinii stângi, capul și cotul stâng trebuie să fie ușor tensionate, gândurile concentrate pe cot. Expirați și relaxați-vă. Efectuați 3-5 respirații și expirații.

Repetați acest exercițiu de 3-5 ori.

Puncte importante : corpul trebuie să rămână drept în orice moment, iar respirația trebuie să fie liberă.

Exercițiul 8: Aruncă trei farfurii pe pământ .

Poziția de pornire : continuați din forma [4] din exercițiul anterior. Puneți piciorul stâng cu un pas spre stânga și înainte, trageți ambele brațe în sus și luați următoarea poziție: picioarele sunt desfășurate mai lat decât umerii, brațele sunt ridicate în lateral la orizontală, palmele sunt îndreptate în jos.

[1] Îndoiți ambii genunchi și luați o poziție de călăreț (jumătate ghemuit), spatele, coapsele și capul drept. Concomitent cu îndoirea picioarelor la genunchi, îndoiți brațele la coate, cu forță și apăsând încet cu ambele mâini,

partea radială spre interior, degetele desfășurate în mod natural, ducând mâinile până la genunchi, cu lățimea unei palme chiar deasupra lor (Fig. 11-8).

[2] Întoarceți-vă palmele în sus ca și cum țineți o greutate uriașă, ridicați-le încet și viguros până la nivelul pieptului, îndreptând treptat picioarele la genunchi. Repetați exercițiul de 3-5 ori.

Puncte importante : mișcările trebuie să fie lente, constante și efectuate cu forță, pe tot parcursul procesului, lingeți palatul superior cu limba. Gura trebuie să fie ușor închisă și ochii larg deschiși. Respirați calm, expirând în timp ce vă împingeți brațele în jos și inspirând în timp ce ridicați brațele.

Exercițiul 9: Loviți la stânga și la dreapta.

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului anterior. Trage-ți piciorul stâng în sus și stai drept. Brațele sunt îndoite la coate de ambele părți ale pieptului, cu palmele în sus.

[1] Întoarceți palma stângă în jos, făcând un pumn ușor strâns și trageți-o spre coaste. În același timp, întoarceți palma dreaptă în jos, adunând peria într-un pumn ușor strâns și împingeți-o spre stânga. În acest moment, întoarceți capul, gâtul și partea inferioară a spatelui ușor spre stânga (Figura 11-9).

[2] Trageți pumnul drept până la coastele drepte. În același timp, împingeți cu mâna stângă spre dreapta, urmând întreaga procedură descrisă mai sus.

Repetați exercițiul de 3-5 ori.

Puncte importante : tragerea unei mâini de coaste și tragerea celeilalte mâini în direcția opusă trebuie să aibă loc simultan și în mod concertat, se execută mișcări înainte și înapoi în același timp. Inspirați pe nas și expirați pe gură când brațul este complet întins.

Exercițiul 10: Un tigru fioros sare peste o pradă.

Poziția de pornire : continuați din forma [2] a exercițiului anterior. Stai drept, mâinile se întorc și cad în mod natural.

[1] Întindeți-vă piciorul drept înainte și luați o poziție dreptaci ca un arc tras (genunchiul drept îndoit și piciorul stâng întins). În același timp, înclinați-vă corpul înainte, împingând brațele înainte și în jos, atingând suprafața cu degetele, luând o poziție similară cu cea folosită pentru flotări, capul ușor ridicat, ochii larg deschiși, privirea îndreptată înainte (Fig. 11-10).

[2] Îndoiți și îndreptați încet și ușor articulațiile cotului ambelor brațe. Îndoiți-vă brațele, îndoiți partea superioară a corpului pe podea, pieptul și capul se deplasează puțin înainte, de parcă s-ar fi pregătit să sară peste victimă. Repetați de 3-5 ori. După aceea, ridicați-vă, trageți piciorul drept în sus și reveniți la poziția inițială.

[3] Deplasați-vă piciorul stâng înainte și luați o poziție stângacă ca un arc tras (genunchiul stâng îndoit și piciorul drept întins). În același timp, înclinați-vă corpul înainte, împingându-vă brațele înainte și în jos, și faceți toate cele mai importante din Formularul [1].

[4] Mișcările sunt similare [2]. Ridicați-vă, ridicați piciorul stâng și reveniți la poziția inițială.

Acest exercițiu se efectuează o singură dată.

Puncte importante : atunci când vă împingeți mâinile înainte și în jos, relaxați-vă partea inferioară a spatelui, mențineți coloana vertebrală plată și dreaptă, fără îndoituri. Este indicat să atingeți suprafața cu degetele pentru a susține corpul. Daca nu ai suficienta forta la degete, apeleaza la ajutorul palmelor. În timp ce respirați, îndoiți coatele. Pieptul merge înainte la expirație și revine cu îndreptarea brațelor la coate și inspirația. Inspirați pe nas și expirați pe gură.

Exercițiul 11: înclinați corpul.

Poziția de pornire : continuați din forma [4] din exercițiul anterior. Stai drept cu brațele în jos natural.

[1] Mâinile care țin capul, degetele încrucișate în spatele capului, palmele acoperind urechile, coatele întinse cu forță în lateral, la nivelul umerilor.

[2] Aplecați-vă înainte, capul până în genunchi, nu vă îndoiți genunchii (Fig. 11-11).

[3] Bate toba cerească: acoperiți-vă urechile cu palmele, plasați degetele arătător pe degetele mijlocii. Cu mișcări de alunecare, faceți clic tare cu degetele arătător pe cap (în zona punctelor Feng Chi). Faceți acest lucru de 10-12 ori.

[4] Ridicați încet corpul în poziția de pornire și coborâți brațele.

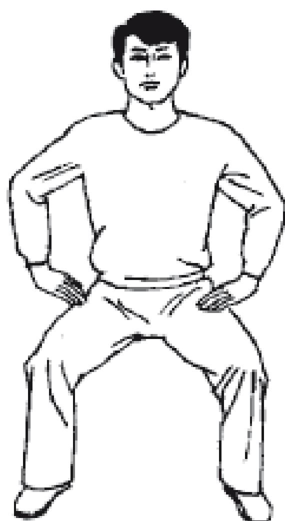


Рис. 11-8



Рис. 11-9

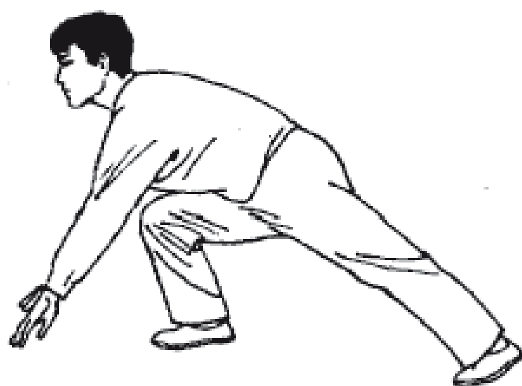


Рис. 11-10

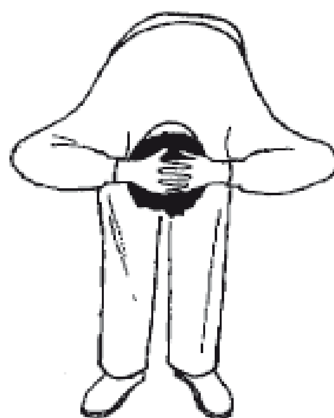


Рис. 11-11

La început, puteți face exercițiul de una sau de două ori, iar ulterior crește numărul la 3-5 ori.

Puncte importante : gradul de înclinare a corpului și durata de ținere a capului în punctul cel mai de jos trebuie selectate individual. Pentru persoanele care suferă de hipertensiune arterială sau arterioscleroză a creierului, acest exercițiu este contraindicat.

Pe parcursul întregului exercițiu, este necesar să strângeți strâns, dar nu puternic, dinții și să lingeți palatul superior cu limba. Respir superficial, aproape imperceptibil. După îndreptare și revenire la poziția inițială, reveniți la respirația normală.

Exercițiul 12: coborâți coada.

Poziția de pornire : continuați din forma [4] din exercițiul anterior. Stai drept cu brațele în jos natural.

[1] Ridicați brațele și împingeți înainte până când sunt complet extinse. Palmele sunt îndreptate spre exterior.

[2] Încrucișează-ți degetele (palmele îndreptate în jos) și trage-le spre piept, întinzându-ți brațele în lateral.

[3] Împingeți și împingeți cu palmele în jos, aplecați-vă înainte fără a vă îndoi genunchii. Împingeți palmele în jos cât mai mult posibil, de preferință pe podea. Ridicați ușor capul (cu ochii larg deschiși) și priviți înainte (Fig. 11-12).

[4] Întinde-ți spatele, îndreptă-te și ridică brațele. Întinde-ți brațele în lateral de șapte ori. Călcați pe podea de șapte ori cu ambele picioare (sărit și aterizare), completând astfel întregul set de exerciții.

Puncte importante : respirația trebuie să fie naturală și liberă; persoanele care suferă de hipertensiune arterială sau arterioscleroză a creierului, aceste exerciții sunt contraindicate.

3. Exercițiu „opt bucăți de brocart”

Brocartul din opt piese este un set de exerciții de sănătate practicate de poporul chinez din cele mai vechi timpuri.

Acest complex a fost transmis din generație în generație încă de la dinastia Song, care a domnit acum 800 de ani. Se crede că a fost dezvoltat de Yue Fei (1103–1142), un general celebru din dinastia Song.

„Brocartul” din nume simbolizează frumusețea exercițiilor, iar „opt tăieturi” indică cele opt părți din care sunt compuse. Există o formulare concisă care vă permite să le amintiți pe de rost. Ea spune:

„Sprijiniți cerul cu ambele mâini pentru a regla cele trei încălzitoare”;

„Trage arcul în ambele direcții, ca și cum ar fi împușcat un vultur”;

„Ridicând o mână, reglați activitatea splinei și a stomacului”;

„Priviți înapoi pentru a ameliora cinci tensiuni și șapte tipuri de rău”;

„Clătină din cap și dă din coadă pentru a alina căldura inimii”;

„Luați picioarele cu ambele mâini și întăriți rinichii și partea inferioară a spatelui”;

„Cu o privire aprigă, strânge pumnii pentru a crește puterea fizică”;

„Reacționează de șapte ori pentru a vindeca toate bolile”.

Din cele mai vechi timpuri, oamenii au cunoscut principiile: „Apa curgătoare nu va deveni niciodată învechită, iar viermii de lemn nu vor înghiți niciodată balamaua ușii”. Prin urmare, oamenii și-au întărit sănătatea prin muncă asiduă și exerciții fizice pentru a preveni apariția bolilor. Aceste aspirații au creat condițiile pentru apariția unui set de exerciții „opt bucăți de brocart”.

În general, se poate observa că până în anii mijlocii și venerabili în corpul uman există multe schimbări asociate cu mulți ani de muncă și treburile de zi cu zi, în timpul cărora capetele și corpurile lor sunt înclinate și spatele sunt răsucite, ceea ce afectează munca. a organelor interne și a sistemului nervos, dăunând inexorabil sănătății.

Avantajele exercițiilor „opt tăieturi de brocart” sunt că ajută la creșterea forței brațelor, la normalizarea funcționării organelor interne, la corectarea umerilor comprimați și a spatelui aplecat și la curbura coloanei vertebrale. Prin urmare, sunt atât de potrivite pentru aceste categorii de oameni.

Există mai multe școli diferite de exerciții de „opt tăieturi de brocart”, dintre care principalele sunt civile (exercițiile se efectuează în poziție șezând) și militare (exercițiile se execută în picioare). Mai jos sunt exerciții în tradiția școlii militare de „opt tăieturi de brocart”.

Partea 1. „Sprijiniți cerul cu ambele mâini pentru a regla cele trei încălzitoare” .

Stai drept, întoarce-ți palmele spre exterior, ridică încet brațele pe lateral și încrucișează-ți degetele când sunt deasupra capului, întorcând palmele în sus, îndreptă-ți brațele la coate, ridică-te cât mai mult posibil pe degetele de la picioare. În același timp, ridicați capul, pentru o clipă, țineți privirea pe dosul mâinilor, apoi relaxați mâinile și coborâți încet mâinile în jos prin laterale, coborând călcâiele pe podea. Repetați exercițiul de 3-7 ori (Fig. 11-13).

Partea 2. „Trageți arcul în ambele direcții, ca și cum ați împușca un vultur” .

Stai drept, fă un pas mare spre stânga, îndoind brațele în fața pieptului într-un plan orizontal. Îndoiți genunchii într-o poziție de călăreț și împingeți antebrațul stâng orizontal spre stânga ca și cum ar fi ținut un arc, ridicând degetele arătător și mijlociu, degetul mare îndoit și apăsând degetul inelar și degetul mic. Îndoind mâna dreaptă la cot, trageți-o spre dreapta, îndoind, dar fără a strânge degetele arătător și mijlociu, de parcă ar trage o coardă de arc, degetul mare este îndoit și apasă degetul inelar și degetul mic. Uita-te la stanga.

Extindeți-vă simultan pieptul și inspirați ca și cum ați trage o săgeată, apoi trageți ambele mâini înapoi în poziția din fața pieptului și expirați. După aceea, efectuați mișcări similare în partea dreaptă opusă. Eliberați săgețile alternativ în ambele direcții, repetând mișcările de mai multe ori (Fig. 11-14).

Partea 3. „Ridicând o mână, reglați activitatea splinei și a stomacului . ”

Stai drept cu brațele îndoite în fața pieptului într-un plan orizontal, degetele îndreptate unul spre celălalt și palmele în sus. Întoarceți ambele palme, ridicați mâna stângă în sus în timp ce apăsați în jos cu mâna dreaptă, pieptul în afară, partea inferioară a spatelui coboară. Întindeți-vă întregul corp cât mai mult posibil, apoi întoarceți-vă brațele în poziția inițială în fața pieptului. Ridică mâna dreaptă și împinge în jos cu stânga. Inspirați în timp ce ridicați și apăsați cu brațele și expirați în timp ce vă îndoiți brațele. Repetați de multe ori (Figurile 11-15).

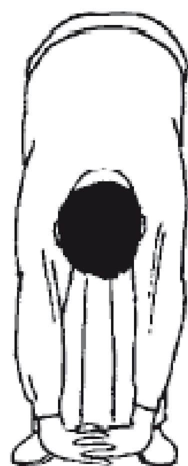


Рис. 11-12

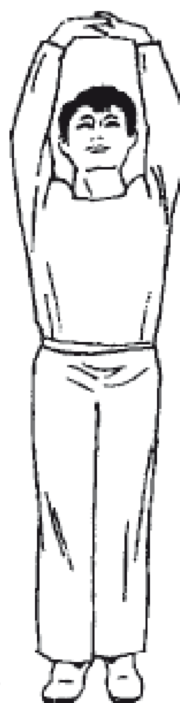


Рис. 11-13





Рис. 11-14

Partea 4. „Privindu-ne în urmă pentru a scăpa de cinci tensiuni și șapte tipuri de vătămări” .

Ridicați-vă drept cu brațele întinse pe părțile laterale. Ținând partea superioară a corpului nemișcată, întoarceți-vă capul la stânga și priviți înapoi. În același timp, inspirați profund, țineți o clipă și întoarceți-vă capul în poziția inițială. Apoi faceți același lucru pe partea dreaptă. Repetați de multe ori (Figurile 11-16).

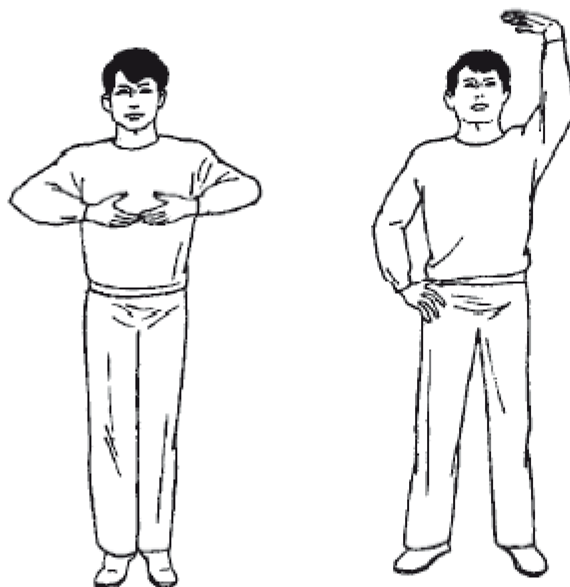


Рис. 11-15

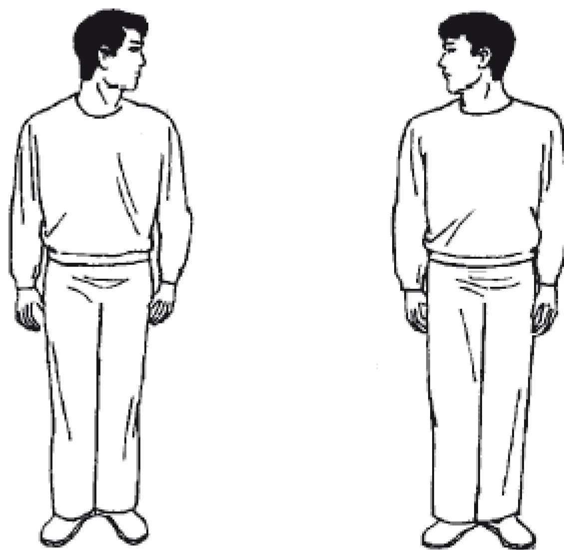


Рис. 11-16

Partea 5. „Clătină din cap și dă din coadă pentru a ușura căldura inimii . ”

Stați drept și faceți un pas mare spre stânga cu piciorul stâng, îndoiți genunchii, luați poziția călărețului, cu mâinile pe genunchi, palma spre interior. Legănați-vă capul și partea superioară a corpului spre stânga de două ori, dând simultan capul în jos cât de mult puteți și ridicați-vă cu forță fesele în sus. Mai întâi îndoiți și apoi îndreptați brațul stâng, în același timp mai întâi întindeți și apoi îndoiți brațul drept. După aceea, întoarceți-vă capul și partea superioară a corpului din stânga spate și spre dreapta, astfel încât capul să se încline spre dreapta. Rotiți-vă capul și partea superioară a corpului spre dreapta de două ori, apoi rotiți-le din dreapta înainte și stânga.

În cele din urmă, ridicați-vă drept (fig. 11-17).

Partea 6. „Apucați picioarele cu ambele mâini și întăriți rinichii și partea inferioară a spatelui . ”

Îndoiți partea superioară a corpului pe spate, mișcați brațele în sus și înapoi, apoi înclinați partea superioară a corpului înainte, picioarele împreună, nu îndoiți genunchii. Simultan cu înclinarea, treceți-vă mâinile de-a lungul picioarelor în jos și înainte și apucați-vă picioarele. Înclinați-vă corpul mai mult înainte, apăsând mâinile în coloană. Apoi ridicați ușor corpul, mișcați puțin de câteva ori. După aceea, faceți mai multe curbe înainte (Fig. 11–18).

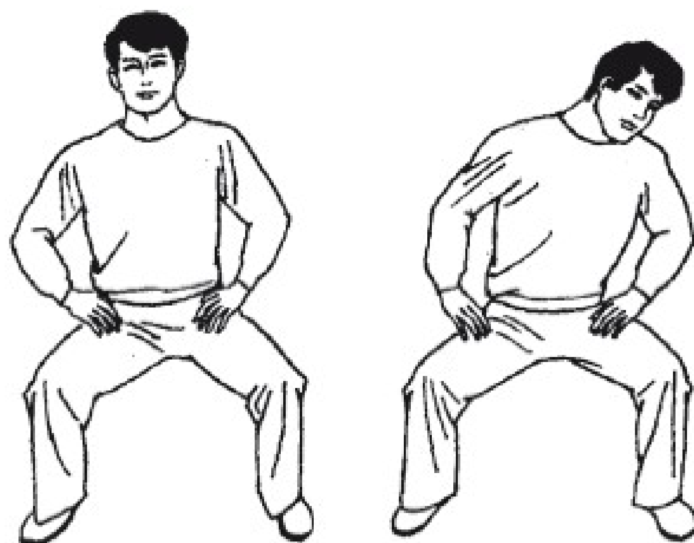
Partea 7. „Cu o privire aprigă, strângeți pumnii pentru a crește puterea fizică” .

Cu un salt, depărtați-vă picioarele larg și, îndoindu-le până la genunchi, luați atitudinea călărețului. Îndoiți coatele și strângeți pumnii, întorcându-i palma în sus. Privește înainte cu o privire aprigă. Loviți puternic cu pumnul stâng înainte la înălțimea umerilor, întorcându-vă pumnul în jos. Trageți în sus pumnul stâng, în același timp loviți pumnul drept înainte, întorcându-l în jos. Repetați de mai multe ori (Figurile 11-19).

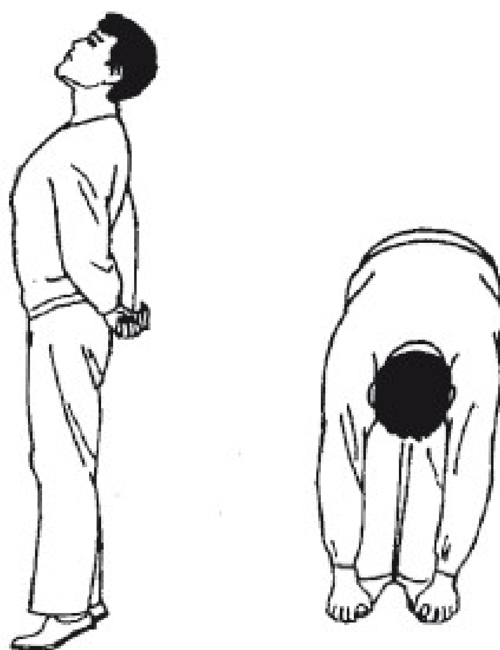
Partea 8. „Reacționați de șapte ori pentru a vindeca toate bolile” .

Stai drept, împingându-ți pieptul în afară, adună-ți mâinile la spate, conectându-ți mâinile (spate la fese) și împletește-ți degetele. La început, ridică-ți călcâiele cât mai mult posibil, ținând degetele de la picioare pe podea și ridică-ți capul. Inspirați în același timp. Apoi coborâți călcâiele în timp ce expirați. Ridicați și coborâți călcâiele cu o lovitură, așa cum este descris, de

șapte sau de mai multe ori. După aceea, reveniți în poziția în picioare (Fig. 11-20).



Puc. 11-17



Puc. 11-18

Numărul de repetări ale acestor exerciții variază de la persoană la persoană, dar numărul lor ar trebui să fie suficient pentru a provoca transpirație.

Cum se îmbunătățește sănătatea când faci exercițiile „opt bucăți de brocart”?

De regulă, de-a lungul anilor, persoanele de vârstă mijlocie și persoanele în vârstă se confruntă cu schimbări treptate în sistemul de alimentare cu sânge. De exemplu, pereții vaselor de sânge devin mai subțiri, elasticitatea lor scade și fluxul sanguin capilar încetinește. Exercițiile „opt bucăți de brocart” ajută la îmbunătățirea circulației sângelui. De exemplu, expresia „trei încălzitoare” din partea 1 din medicina tradițională chineză este un termen asociat cu trei zone ale corpului. Încălzitorul superior este cavitatea toracică, cel din mijloc este cavitatea abdominală, iar cel inferior este cavitatea pelviană. În esență, aceste mișcări de întindere distribuie fluxul de sânge către piept și abdomen, măresc contracția musculară, îmbunătățesc circulația sângelui și normalizează funcționarea organelor interne.

Persoanele în vârstă suferă adesea de emfizem senil ca urmare a atrofiei membranei mucoase și a țesuturilor nasului. În plus, slăbirea mușchilor respiratori limitează activitatea în cavitatea toracică, ceea ce duce la scăderea vitalității. Drept urmare, persoanele în vârstă dezvoltă palpitații și astm. Exercițiul din partea 2 ajută la creșterea volumului vital al plămânilor, la adâncirea respirației, la creșterea vitalității și a cantității de oxigen din sânge, ceea ce le permite să hrănească întregul corp din abundență. De asemenea, ajută la eliminarea oboselii, la împrospătarea minții, la creșterea vitalității. Pe lângă toate acestea, atrofia și slăbirea funcției pulmonare încetinesc.

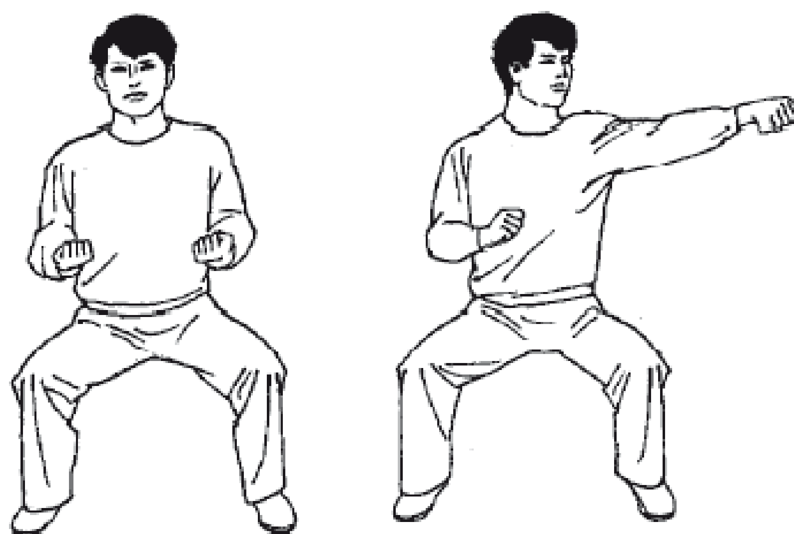


Рис. 11-19



Рис. 11-20

Ridicarea unei mâini și presiunea celeilalte, așa cum este descris în partea 3, precum și sorbirea viguroasă în direcții opuse, ajută la creșterea peristaltismului și a secrețiilor stomacului și intestinelor, promovează un apetit mai bun și menține funcționarea normală a sistem digestiv.

Cele cinci tensiuni menționate în partea 4 se referă la tensiunea din inimă, ficat, splină, plămâni și rinichi. Cele șapte tipuri de vătămări sunt răul cauzat de cele șapte tipuri de emoții și de cele șapte boli cauzate de insuficiența renală. Întoarcerile repetate ale capului la stânga și la dreapta, privind cât mai departe posibil, ajută la creșterea circulației sângelui în cap, întărește mușchii gâtului și îmbunătățește mobilitatea coloanei cervicale. Practica arată că la persoanele în vârstă care efectuează zilnic exercițiile „opt tăieturi de brocart", tensiunea arterială rămâne stabilă și arterioscleroza se vindecă.

Partea 6 include îndoirile înainte și îndoirile în spate pentru a ajuta la întinderea psoasului și la întărirea țesuturilor. Cu ajutorul acestuia, nu numai că puteți preveni și vindeca tensiunea obișnuită a mușchilor lombari, ci și să întăriți activitatea întregului corp.

Fiecare mișcare din „opt tăieturi de brocart" are propria direcție specifică.

4. Cinci exerciții de imitație a animalelor

Cele cinci exerciții de imitare a animalelor au fost dezvoltate de celebrul medic al dinastiei Han de Est (25-220) Hua Tuo. Le-a creat cu aproximativ o mie de ani înainte ca primele exerciții terapeutice să fie dezvoltate în Suedia.

Cele cinci exerciții de imitare a animalelor se bazează pe imitarea mișcărilor a cinci animale - furia unui tigru care se aruncă spre o pradă, întinderea gâtului unui căprior, mersul constant și uniform al unui urs, săritul agil al unui urs. maimuță și zborul unei păsări.

În cursul multor ani de dezvoltare, au apărut multe școli diferite ale acestor exerciții.

Mai jos este cea mai bună selecție de exerciții, simple și ușor de învățat, special pregătite pentru cititorii acestei cărți. Pot fi folosite toate împreună sau separat.

1) Imitația unui urs .

[1] Poziția de pornire: stați în picioare natural, picioarele paralele, distanța la lățimea umerilor, brațele în jos (fig. 11-21). După 3-5 respirații adânci, scuturați ușor brațele și partea inferioară a spatelui.

[2] Îndoiți piciorul drept la genunchi, aduceți umărul drept în jos și coborâți brațul. Trageți ușor umărul stâng înapoi și în afară și ridicați ușor brațul stâng (Figurile 11-22).

[3] Îndoiți piciorul stâng la genunchi, aduceți umărul stâng în jos și coborâți brațul. Trageți ușor umărul drept înapoi și în afară și ridicați ușor brațul drept (Figura 11-23).

Alternativ, balansați umerii în acest fel cât de mult puteți. Va ajuta la întărirea splinei și a stomacului, va promova digestia și va da putere articulațiilor.

Aici este important: balansați umerii și întoarceți-vă natural în partea inferioară a spatelui, articulațiile să fie moi, precum vata, să apucați ferm și ferm pământul, să reglați energia vitală și să o mențineți în zona Dan Tien.

2) Imitația tigrului .

[1] Poziția de pornire: stand natural, brațele în jos, gâtul drept, fața relaxată, privirea înainte, gura închisă, limba lingând ușor palatul superior. Nu vă umflați pieptul și nu vă înclinați. Împreună-ți călcâiele într-un unghi drept și stai drept. Relaxează întregul corp și stai așa o vreme (Fig. 11-24).

[2] Mișcare la stânga:

a) îndoiți încet picioarele, pe jumătate ghemuit pe coapte și transferați greutatea corpului pe piciorul drept. Trageți-vă piciorul stâng spre glezna dreaptă, călcâiul ușor ridicat și palma piciorului atingând solul. În același timp, strângeți mâinile în pumni și ridicați-le în lateral, cu palma în sus. Privește înainte-stânga (Fig. 11-25);

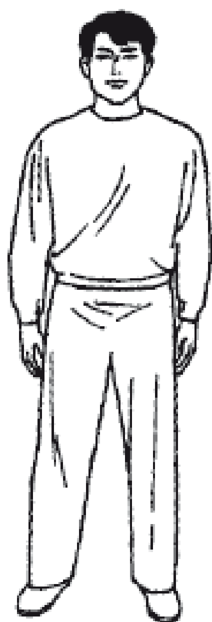


Рис. 11-21



Рис. 11-22



Рис. 11-23



Рис. 11-24

b) faceți un pas cu piciorul stâng în unghi înainte-stânga, trăgând piciorul drept o jumătate de pas înainte, călcâi la călcâi, la aproximativ 30 cm unul de celălalt. Transferați greutatea corpului complet pe piciorul drept, iar cel stâng

pare să facă un pas gol. În același timp, trageți pumnii cu fața în sus în fața pieptului, iar când sunt la nivelul gurii, întoarceți-i spre interior și deschideți palmele. Apăsați palmele înainte la nivelul pieptului, palmele îndreptate înainte, părțile laterale ale mâinii îndreptate în direcții diferite. Privirea este îndreptată către degetul arătător al mâinii stângi (Fig. 11-26)

[3] Mișcare spre dreapta:

a) împingeți puternic piciorul stâng cu o jumătate de pas înainte și trageți imediat piciorul drept, așezându-l în spatele gleznei stângi. Picioarele sunt apropiate, genunchiul drept este ușor întors în lateral, iar piciorul atinge solul. Îndoiți-vă picioarele până la jumătate ghemuit, luând o poziție de stânga cu un picior de sprijin. În același timp, strângeți mâinile în pumni și trageți-le în lateral în talie, cu pumnii cu palma în sus. Privește înainte-dreapta (Fig. 11-27);

b) faceți un pas cu piciorul drept înclinat înainte-dreapta, trăgând imediat piciorul stâng o jumătate de pas înainte, călcâi la călcâi, la aproximativ 30 cm unul de celălalt. Greutatea corpului este complet pe piciorul stâng, iar cel drept pare să facă un pas gol. În același timp, trageți pumnii cu fața în sus în fața pieptului, iar când sunt la nivelul gurii, întoarceți-i și deschideți palmele. Apăsați palmele înainte la nivelul pieptului, palmele îndreptate înainte, părțile laterale ale mâinilor îndreptate în direcții diferite. Privirea este îndreptată către degetul arătător al mâinii drepte (fig. 11-28).

[4] Mișcare la stânga:

a) împingeți brusc piciorul drept cu o jumătate de pas înainte și trageți imediat piciorul stâng, așezându-l în spatele gleznei drepte, călcâiul este ușor ridicat deasupra suprafeței, iar balonul piciorului îl atinge. Îndoiți picioarele până la jumătate ghemuit, luând o poziție dreptață cu un picior de sprijin. În același timp, strângeți mâinile în pumni și ridicați-le în lateral, cu palma în sus. Privirea este îndreptată înainte-stânga (Fig. 11–25);

b) toate mișcările sunt similare cu paragraful b de la mișcarea spre stânga [2] descrisă mai sus (Fig. 11–26).

Efectuați acest exercițiu pentru tigru pe ambele părți. Numărul de repetări nu este limitat. Mișcările ar trebui să fie armonioase, calme și furioase.

3) Imitația unei maimuțe .

[1] Poziția de pornire este aceeași ca și în imitația tigrului.

[2] Îndoiți încet picioarele și împingeți rapid și ușor piciorul stâng înainte. În același timp, ridicând mâna stângă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întinde-o înainte, ca și cum ai încerca să apuci ceva, iar când te afli aproape de punctul final, dă periei forma unei labe cu ghearele. Îndoiți-vă încheietura în jos în mod natural (Figura 11-29).

[3] Împingeți rapid și ușor piciorul drept înainte, piciorul stâng pășește ușor, călcâiul este ridicat, mingea piciorului atinge solul. În același timp, ridicând mâna dreaptă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întinde-o înainte, ca și cum ai încerca să apuci ceva, iar când te afli aproape de punctul final, dă-i periei forma unei labe cu ghearele.


Рис. 11-25


Рис. 11-26


Рис. 11-27


Рис. 11-28

În același timp, trageți mâna stângă sub coastele stângi (Fig. 11-30).

[4] Fă un pic înapoi cu piciorul stâng și stai ferm, aplecă-ți puțin corpul înapoi și imediat dai puțin înapoi cu piciorul drept, atingând solul cu degetele de la

picioare. În același timp, ridicând mâna stângă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întinde-o înainte, ca și cum ai încerca să apuci ceva, iar când te afli aproape de punctul final, dă periei forma unei labe cu ghearele. Îndoiți mâna stângă în jos la încheietura mâinii și trageți în același timp mâna dreaptă sub coastele drepte (fig. 11-31).

[5] Împingeți rapid și ușor piciorul drept înainte și, în același timp, ridicând mâna dreaptă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întindeți-o înainte ca și când încercați să apucați ceva și când sunteți aproape la capăt punct, modelați mâna într-o labă cu gheare. Îndoiți în mod natural mâna în jos la încheietura mâinii (fig. 11-32).

[6] Împingeți rapid și ușor piciorul stâng înainte, piciorul drept pășește ușor, călcâiul este ridicat, mingea piciorului atinge pământul. În același timp, ridicând mâna stângă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întinde-o înainte, ca și cum ai încerca să apuci ceva, iar când te afli aproape de punctul final, dă periei forma unei labe cu ghearele. Îndoiți-vă încheietura în jos în mod natural. În același timp, trageți mâna dreaptă sub coastele drepte (Fig. 11-33).


Рис. 11-29


Рис. 11-30

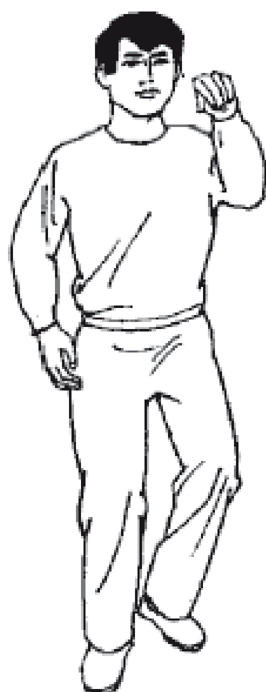

Рис. 11-31


Рис. 11-32

[7] Fă un pic înapoi cu piciorul drept și stai ferm, aplecă-ți puțin corpul înapoi și imediat dai puțin înapoi cu piciorul stâng, atingând solul cu degetele de la

picioare. În același timp, ridicând mâna dreaptă de-a lungul pieptului până la nivelul gurii, întinde-o înainte, ca și cum ai încerca să apuci ceva, iar când te afli aproape de punctul final, dă-i periei forma unei labe cu ghearele. Îndoiți în mod natural încheietura mâinii și, în același timp, trageți mâna stângă sub coastele stângi (Fig. 11-31, dar în direcția opusă)

4) Imitația unei căprioare .

[1] Îndoiți piciorul drept, înclinați partea superioară a corpului, întindeți piciorul stâng înainte, ușor îndoiți la genunchi. Piciorul stâng atinge ușor solul, ca și cum ar fi făcut un pas gol.

[2] Întindeți brațul stâng, cu cotul ușor îndoit. Aduceți mâna dreaptă în interiorul cotului stâng.

[3] Rotiți simultan ambele mâini în sens invers acelor de ceasornic, mâna stângă descrie un cerc mai mare decât cea dreaptă. Este important de reținut că cercul nu este descris în jurul articulației umărului, ci în jurul taliei și șoldurilor. Mâinile descriu cercuri mari, iar coccisul - cele mici. Aceasta se numește „cerbul își mișcă coccisul”. Scopul principal al acesteia este de a întări rinichii, de a îmbunătăți circulația sângelui în cavitatea pelviană și de a crește rezistența picioarelor (Fig. 11-34).

[4] După ce ați făcut câteva dintre aceste cercuri, faceți un pas înainte cu piciorul drept, aplecându-vă partea superioară a corpului peste piciorul stâng și întindeți-vă brațul drept înainte în timp ce îi protejați cotul cu mâna stângă, descrieți mai multe cercuri în sensul acelor de ceasornic. Faceți acest exercițiu alternativ cu mâna dreaptă și stângă.

5) Imitația unei păsări .

[1] Poziția de pornire: stați cu picioarele împreună, brațele coborâte natural, privind înainte. Stai calm o vreme.

[2] Faceți un pas înainte cu piciorul stâng, făcând imediat o jumătate de pas în spatele lui cu piciorul drept, degetele de la picioare ating ușor solul. În același timp, ridicați ambele brațe în lateral în fața dvs. și inspirați profund (Fig. 11-35).

[3] Puneți-vă piciorul drept înainte spre piciorul stâng, coborâți brațele prin laterale și încrucișați-le sub genunchi în timp ce expirați profund (Figura 11-36).

[4] Faceți un pas înainte cu piciorul drept, făcând imediat o jumătate de pas în spatele lui cu piciorul stâng, cu degetele atingând ușor solul. În același timp, ridicați ambele brațe în lateral în fața dvs. și inspirați profund (Fig. 11-37).

[5] Puneți-vă piciorul stâng înainte spre piciorul drept, lăsați-vă brațele prin laterale și încrucișați-le sub genunchi în timp ce expirați profund (Figura 11-36).



Рис. 11-33

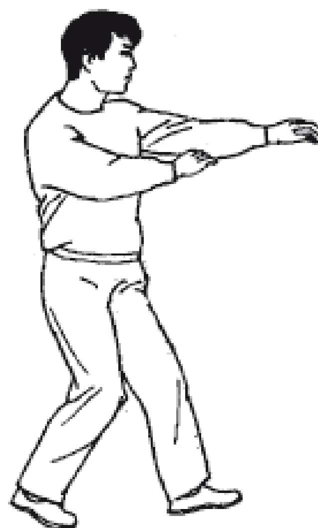


Рис. 11-34

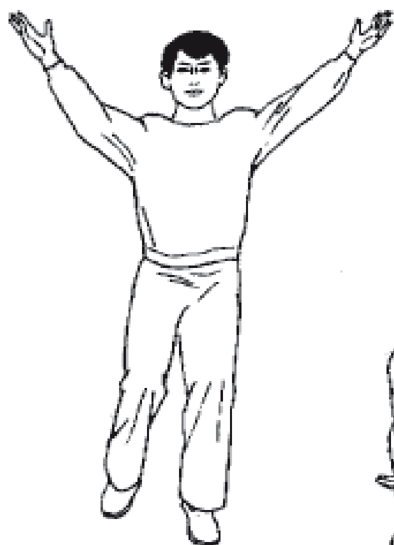


Рис. 11-35



Рис. 11-36

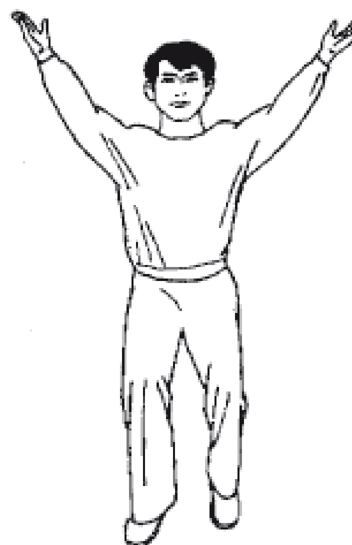


Рис. 11-37

Acest exercițiu ajută la îmbunătățirea activității inimii și a plămânilor, la întărirea rinichilor și a spatelui inferior. Dacă o faci în mod persistent în fiecare zi, te va ajuta să scapi de durerile de spate.

Capitolul XII

exerciții de qigong

Qigong-ul este atât un sistem independent de exerciții de sănătate, cât și o componentă importantă a medicinei tradiționale chineze. Are o istorie de mii de ani și este practicat pe scară largă și în mod regulat în rândul poporului chinez.

Înainte de a începe să stăpâniți exercițiile, ar trebui să vă familiarizați cu ce este qigong-ul și ce înseamnă „qi” din numele său.

1. Ce este qigong-ul

Potrivit viziunilor medicinei tradiționale chineze, există două tipuri de qi în qigong: unul este energia originală sau energia primară a vieții, de care depinde în întregime viața unei persoane, primită datorită corpului mamei. În ceea ce privește medicina modernă, aceasta este analogă cu rezistența organismului la boli, adaptabilitatea la condițiile de mediu și capacitatea de a face față bolii de către forțele corpului însuși. Antrenamentul acestei energii umane primare în medicina tradițională chineză este de mare importanță. Un alt tip de qi este energia derivată din energia primară prin exerciții de qigong care implică oxigenul, legea gravitației universale și câmpul geomagnetic al pământului. Această energie, dirijată de minte, poate circula în vasele de sânge, nervii, canalele și colateralele sistemului meridian, contribuind la prevenirea și tratarea bolilor,

„Gongul” din cuvântul „qigong” se referă la exercițiile efectuate sau la priceperea practicantului.

A practica qigong înseamnă a antrena corpul cu exerciții de qigong și prin aceste metode de control conștient, umple-ți corpul cu suficientă energie pentru a-ți asigura un flux lin al energiei, care crește metabolismul și întărește sistemul imunitar, câștigând astfel capacitatea de a susține viața.

În acest capitol, vor fi prezentate exerciții de qigong simple, ușor de învățat și eficiente. Înainte de a trece direct la subiect, am dori să clarificăm câteva aspecte fundamentale.

1) Cum să înveți practica qigong .

În primul rând, trebuie să înțelegeți că qigong-ul este o știință. Există o vorbă: „Dacă ești sincer, atunci este eficient”. Chinezii o iau astfel: „Dacă crezi în asta, atunci este eficient. Dacă nu crezi în asta, atunci nu este eficient.” Acest lucru se datorează faptului că qigong-ul funcționează numai dacă creierul este adus în repaus prin concentrare mentală. Dacă aveți îndoieli, va fi dificil să obțineți o astfel de stare de spirit.

În al doilea rând, este nevoie de încredere și determinare. Deoarece qigong-ul este o cristalizare a activităților vieții umane, oricine îl poate învăța. Totuși, dacă nu ești suficient de hotărât sau practica ta este sporadică (adică, ocazional), dacă practici qigong pentru a urma moda sau în căutarea noutății, atunci nu ai nicio șansă să o stăpânești bine și nu vei obține nimic din practica ta. .

În al treilea rând, este necesară perseverența în practică. Trebuie depuse eforturi neîncetate. Dacă practici qigong în mod corespunzător, în ordinea potrivită, pas cu pas, cu siguranță vei beneficia. Indiferent de dificultățile pe care le întâmpinați, trebuie să perseverați și să continuați cu răbdare practica. Doar prin efort, poți obține rezultate. Acordați-vă timp pentru a vă menține sănătatea și practicați regulat qigong în fiecare zi.

În al patrulea rând, nu exersa orbește, ci fă-o cu încredere așa cum ai fost învățat, pentru că dacă mergi pe calea greșită, vei avea probleme.

2) Puncte esențiale ale practicii qigong .

Există multe exerciții diferite de qigong, precum și multe moduri de a-l practica. Există trei tipuri de qigong: qigong dinamic, qigong static și qigong dinamic-static. Oricum, indiferent de qigong pe care îl practicați, trebuie să vă reglați respirația, să rămâneți într-o stare de calm și să vă concentrați mintea.

Există multe puncte esențiale în practica qigong-ului, dar cele mai fundamentale sunt următoarele: ajustați poziția, reglați respirația, puneți în ordine procesele mentale (starea psihologică).

[1] Reglați poziția. Qigong-ul se practică de obicei în timp ce stai, întins, stând în picioare sau mergi.

În orice poziție ai practica, trebuie să te relaxezi, să intri într-o stare de calm, să fii natural pentru a crește fluxul lin al qi-ului (energia vitală) și al sângelui. Acesta este singurul mod de a relaxa cortexul cerebral și de a-i

permite să intre într-o stare de protecție și suprimare rapidă. De regulă, în timpul practicii de qigong culcat sau șezând, consumul de oxigen din organism scade, iar fiziologic este într-o stare de metabolism redus. Pentru a-și asuma postura corectă, nu trebuie să fii nerăbdător sau prea relaxat, ci trebuie să ții corpul drept, ținând capul și gâtul drepte.

[2] Reglați respirația. După ce ați luat poziția corectă, trebuie să vă reglați imediat respirația. Când practicați qigong, trebuie să vă monitorizați cu atenție respirația. Cerințele generale sunt următoarele: trebuie să respiri natural, uniform, încet, profund, calm, subțire și liniștit. Majoritatea oamenilor folosesc respirația abdominală, atât ortodromică, cât și contrarespirația. În primul, abdomenul se extinde la inhalare și se retrage la expirare. În al doilea, abdomenul este atras la inspirație și extins la expirație. Respirația abdominală favorizează peristaltismul stomacului și intestinelor și, prin urmare, îmbunătățește digestia și asimilarea alimentelor, crește apetitul. Eficient pentru masarea organelor interne și normalizarea funcțiilor acestora.

[3] Pune în ordine procesele mentale . După ce postura și respirația sunt ajustate, este necesar să punem ordine în procesele mentale. Este foarte important să vă relaxați în interior și să vă stabilizați starea emoțională, să vă mențineți ecuanimitatea, să nu vă răsfățați cu gânduri care vă distrag atenția și să intrați rapid într-o stare de calm. Puteți aduce mintea într-o stare de odihnă concentrându-l pe abdomenul inferior. Adică în punctul Dan Tien, sau câmpul de cinabru (Dan Tien este situat la 5 cm sub buric), unde este depozitat qi-ul. Când mintea este concentrată, pare să urmărească respirația prin dan t'ien. Prin concentrarea asupra unui singur gând, toate gândurile care distrag atenția sunt risipite. Astfel, partea inferioară a abdomenului este umplută cu sânge și se încălzește, inhibarea are loc în activitatea sistemului nervos central.

Când respiră, organele interne se mișcă. Dacă folosim conceptele medicinei moderne, atunci putem spune că datorită inhibiției activității sistemului nervos central, creierul se odihnește. Acest lucru ajută la refacerea celulelor cortexului cerebral, care erau în tulburări din cauza supraexcitației și stimulării nesănătoase. Acest lucru creează condiții pentru rezistența la boli și restabilirea sănătății.

3) La ce să acordați atenție .

În toate metodele de qigong, trebuie acordată atenție următoarelor puncte:

[1] Nu urmați gândurile care vă distrag atenția și rămâneți calmi. Nu ar trebui să începeți qigong dacă sunteți deprimat, într-o dispoziție proastă sau foarte nervos.

[2] Practicați qigong-ul într-un loc liniștit dimineața devreme sau seara când zgomotul scade.

[3] Urmăriți-vă dieta și încercați să o completați. Nu mâncați prea mult sau prea puțin înainte de a practica qigong. Chiar și în condiții normale, nu începeți practica de qigong dacă mâncați în exces sau, dimpotrivă, vă este foame în acest moment. Nu mâncați alimente crude, reci, acre, calde sau foarte picante.

[4] Mențineți un stil de viață măsurat, normalizați somnul și controlați-vă în mod corespunzător viața sexuală.

[5] Evitați răceala, zgomotul, strigătele și alte zgomote. Nu vorbi degeaba cu ceilalți și păstrează-ți calmul.

[6] Fii amănunțit în forma finală a exercițiilor de qigong. Înainte de a finaliza exercițiile, este necesar să completați formularul, iar înainte de a închide, este necesar să vă dați seama de acest lucru. Repetă-ți de trei ori: „Acum completez formularul”. Trebuie să rămâneți calm și să deschideți încet ochii în acest moment. La sfârșitul exercițiilor, nu-ți face activitate fizică intensă și nu sta în vânt.

4) Efect .

După ce ați practicat qigong pentru o perioadă de timp, unele rezultate vor apărea în organism. Unele dintre ele sunt normale, iar altele sunt anormale.

Semne ale rezultatelor normale:

[1] Ușurință mentală, transpirație ușoară, o senzație de amorțeală și expansiune la nivelul membrelor.

[2] O oarecare mâncărime a pielii, ca și cum ar fi târât peste ea.

[3] Ușoară excitare în mușchi și trosnet în articulații.

[4] Reținere, plinătate de forță și somn sănătos.

[5] Peristaltismul rapid al stomacului și intestinelor, apetit sănătos și digestie bună.

Desigur, nu toată lumea va avea astfel de rezultate. Cineva poate avea una, două sau trei dintre ele. Doar cei care practică qigong-ul corect vor putea să profite de toate beneficiile practicii.

Ar trebui să fiți atenți la următoarele senzații nefavorabile dacă apar după ce ați practicat qigong pentru o perioadă de timp:

[1] Te simți plictisitor sau leneș, amețit sau nedormit. Poate fi cauzată de stres fizic și psihic excesiv.

[2] Palpitații cu senzație de strângere în piept. Acest lucru poate fi cauzat de o postură incorectă sau de respirație.

[3] Balonare când qi-ul se ridică din abdomenul inferior. Acest lucru este de obicei cauzat de respirația necorespunzătoare și stresul mental.

[4] Dureri în gât și gură uscată. Poate fi cauzată de o respirație necorespunzătoare, gura strânsă sau respirația cu gura deschisă.

Dacă oricare dintre aceste senzații apare în timpul practicii de qigong, cauza trebuie determinată cât mai curând posibil și trebuie luate măsurile necesare pentru a o elimina.

2. Exerciții de Qigong pe care le poți face

Aici, ca ghid, vor fi oferite câteva exerciții simple și eficiente de qigong, din care poți alege ceva pentru tine.

1) Exerciții pentru dezvoltarea sănătății interne .

Exercițiul pentru dezvoltarea sănătății interne este qigong pentru a întări corpul și a normaliza funcționarea organelor interne. Are un efect bun asupra sistemului digestiv și respirator, combină liniștea creierului cu mobilitatea organelor interne.

[1] Postura: culcat pe o parte, culcat pe spate, ședință și stil zhuang.

Întins pe partea ta . Întinde-te pe pat pe o parte, pune capul (înclinându-l ușor înainte) pe pernă. Gâtul trebuie să fie ușor ridicat, relativ plat. Îndoiți ușor coloana vertebrală înainte, trăgându-vă pieptul și îndreptând spatele. Dacă stai întins pe partea dreaptă, îndoiește-ți brațul drept în mod natural, îndreaptă-ți degetele și așează-l cu palma în sus pe perna din fața ta. Mâna stângă este întinsă în mod natural, degetele sunt ușor depărtate, mâna este plasată pe coapsa stângă, palma în jos. Piciorul drept este îndreptat într-o poziție naturală,

iar piciorul stâng este îndoit la genunchi la un unghi de 120 °, genunchiul stâng este ușor localizat pe dreapta. Dacă stai întins pe partea stângă, atunci totul este la fel, dar în cealaltă direcție. Deschideți ușor ochii. Deschideți și închideți gura, în conformitate cu cerințele metodei de respirație pentru acest exercițiu (vezi mai jos) (Fig. 12-1).

Întins pe spate . Întindeți-vă pe pat pe spate, corpul drept, brațele întinse natural, degetele ușor depărtate, palmele cu fața în jos sau lateralele spre interior. Picioare în mod natural drepte, genunchi împreună, degetele de la picioare în mod natural depărtate. Acțiunile gurii și ale ochilor sunt similare cu cele descrise în decubit dorsal (fig. 12-2).

stând . Stai drept pe un scaun, cu capul ușor înclinat înainte, corpul drept, pieptul tras înăuntru, spatele drept, umerii relaxați, coatele îndreptate în jos, degetele relaxate, palmele pe genunchi, picioarele depărtate la lățimea umerilor și paralele între ele, tibia perpendiculară pe podeaua și genunchii îndoiți în unghi drept. Dacă scaunul este puțin mai sus sau mai jos decât este necesar, atunci pune ceva sub picioare sau sub fese pentru a obține poziția dorită. Acțiunile gurii și ale ochilor sunt asemănătoare cu cele descrise în decubit dorsal (fig. 12-3).

Stilul Zhuang . Treptele sunt aceleași ca în poziția dorsală, dar perna ar trebui să aibă o înălțime de 25 cm. Pune câteva lucruri sub umeri pentru a crea o pantă lină și pentru a evita spatele îndoit. Picioarele împreună, palmele întoarse spre interior și apăsate strâns de șolduri în lateral. Toate celelalte acțiuni sunt aceleași ca în decubit dorsal (Fig. 12-4).

Începătorii încep de obicei practicarea exercițiilor de sănătate interioară într-una dintre pozițiile culcate. Pe care să-l folosească, fiecare decide singur. Ca recomandare generala, cei cu tensiune arteriala scazuta, peristaltism puternic si evacuare intarziata ar trebui sa opteze pentru pozitia culcat pe partea dreapta, mai ales dupa masa. Pentru cei care au prolaps al mucoasei gastrice, poziția pe partea dreaptă este contraindicată, deoarece le poate agrava starea de bine.

Din pozițiile șezând și culcat, puteți alege una sau le puteți alterna. Chiar dacă stilul zhuang este, de asemenea, o poziție culcată, este de obicei folosit după ceva experiență în practica de qigong pentru a crește puterea fizică.

După ce te-ai exersat culcat timp de câteva zile, poți începe să folosești poziția șezând împreună cu poziția culcat.

[2] Metode de respirație.

Metodele de respirație utilizate în exercițiul de sănătate interioară necesită o combinație strânsă de respirații, ținere, mișcări ale limbii și citire tăcută.

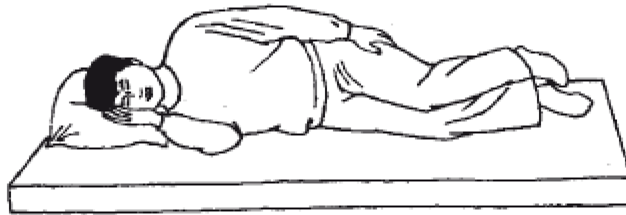


Рис. 12-1

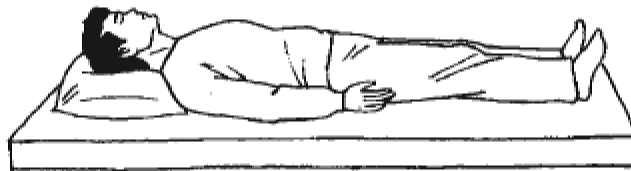


Рис. 12-2



Рис. 12-3



Рис. 12-4

Există trei metode generale:

A. Acoperiți-vă ușor gura și respirați pe nas. Mai întâi inspirați și în acest moment direcționați mental fluxul de respirație în abdomenul inferior. Țineți-vă respirația pentru o clipă și apoi expirați încet. Metoda poate fi formulată astfel: inspiră - ține - expiră. În timp ce respiri, spune ceva mental. Cel mai bine este ca acestea să fie expresii care sunt bune pentru sănătate și pentru tratamentul bolilor, cum ar fi „fii calm", „relaxează-ți întregul corp și fii calm", „este mai bine să stai liniștit singur", „păstrează mobilitatea organelor interne și liniștea creierului", „cultivați energia autentică pentru a vindeca toate bolile", „practicați qigong-ul serios pentru a îmbunătăți sănătatea" și „perseverența mă va ajuta să mențin o sănătate bună".

Combinați îndeaproape pronunția mentală cu respirația și mișcările limbii. De exemplu, când citiți „zi ji jing" (fiți calm), citiți „zi" pe inspirație, „ji" pe respirație și „ching". Mișcarea limbii se referă la ridicarea și coborârea acesteia. Pe măsură ce inhalați, apăsați limba în partea superioară a gurii. Țineți limba în această poziție în timp ce vă țineți respirația și coborâți în timp ce expirați. Practicați acest lucru până când creierul se odihnește, apoi opriți-vă din citit.

B. Respirați pe nas sau pe nas și gură. Mai întâi, inspirați fără întârziere, apoi expirați încet. După expirare, faceți o pauză. Metoda poate fi formulată astfel: inspiră - expiră - întârzie. Pronunțați mental aceleași cuvinte ca în primul caz, dar când pronunțați prima silabă „zi", inspirați, pe a doua silabă „ji" - expirați, iar în restul frazei, țineți respirația. Așezați limba în partea superioară a gurii în timp ce inspirați, coborâți-o în timp ce expirați. Nu mișcați limba în timpul întârzierii.

B. Respirați pe nas. Mai întâi, inspirați puțin, faceți o pauză imediată, apoi inspirați din nou, în timp ce inhalați, sprijiniți-vă limba de palatul superior și, în același timp, pronunțați mental prima silabă „zi". Odihnește-ți limba în partea superioară a gurii și pronunță a doua silabă în timp ce îți ții respirația. Apoi inspirați puternic și direcționați mental respirația în abdomenul inferior, în timp ce pronunțați a treia silabă pentru dvs. Nu țineți după inhalare, ci expirați încet și coborâți limba. Repeta. Metoda poate fi formulată astfel: inhalare - ținere - inspirare - expirare. Când practicați această metodă, utilizați numai fraze cu trei silabe.

De ce să pronunți fraze mental în timp ce practici exerciții de sănătate interioară? Pentru că lectura tăcută ajută la menținerea minții concentrate, vă

permite să nu urmați gândurile care vă distrag atenția. În același timp, efectul inspirator și îndrumător al cuvintelor are un efect psihologic, conform frazelor rostite. Prin urmare, alegerea silabelor sau frazelor trebuie selectată individual, ținând cont de boală. De exemplu, o persoană care este mereu tensionată ar trebui să spună „wo sun jing” (relaxează-te și calmează-te), iar cineva care are o splină slabă poate alege expresia „nei zang dong, yes nao jing” (organe interne în mișcare, creierul). la repaus). Numărul de silabe dintr-o frază de la început ar trebui să fie mic, crescând treptat pe măsură ce respirația devine mai subțire și mai calmă. Citirea în tăcere servește doar ca adjuvant la exercițiile de respirație,

[3] Modalități de concentrare a minții.

Concentrarea minții este asociată cu concentrarea ei în timpul practicii qigong-ului asupra unui anumit obiect, obiect sau imagine. Concentrarea minții ajută să nu urmezi gândurile care distrag atenția și este un element important al qigong-ului. Trebuie să fii sârguincios în aplicarea lui.

În exercițiile pentru dezvoltarea sănătății interioare, există trei moduri de concentrare a minții:

A. Concentrarea minţii pe dan t'ien. Termenul dantian este utilizat pe scară largă în exercițiile de qigong. Acest loc este situat la 5 cm sub buric, unde se află punctul qi-hai. Din cele mai vechi timpuri, s-a crezut că dan-tianul este „sursa qi-ului și depozitarea sa”. Când mintea este concentrată pe Dan Tien, energia primară este puternică și nu apare nicio boală. Aceasta înseamnă că toată atenția este concentrată pe abdomenul inferior. Pur și simplu vizualizați un cerc sau o sferă centrată pe zona chi-hai. Cu timpul, vei începe să te simți cald în zona Dan Tien ori de câte ori vei practica qigong.

B. Concentrarea minții pe punctul dan-chung. Punctul dan-zhong este situat în centrul pieptului, între sâni. Când este necesar să se concentreze mintea în acest loc, imaginați-vă un cerc sau o sferă centrată pe punctul shan zhong situat între sâni.

B. Concentrarea minții pe degetele de la picioare. Închideți ochii ușor, lăsând doar o mică fantă de lumină și întoarceți-vă ochii minții spre degetul mare, vizualizându-l clar în minte.

În general, concentrarea minții pe Dan Tien este cea mai sigură, deoarece nu are efecte secundare asupra capului, pieptului sau abdomenului. Ridicarea si caderea ritmica a peretelui abdominal in timpul exercitiului, cuplata cu respiratia, ajuta la concentrarea mintii si la eliminarea gandurilor care distrag atentia. Dacă unele femei au menstruație crescută sau și-au prelungit menstruația, ar trebui să folosească metoda de concentrare a minții pe punctul dan-chung. Cei cărora le este greu să se concentreze asupra lui Dan Tien cu ochii închiși din cauza abundenței de gânduri care distrag atenția își pot concentra mintea pe degetele mari de la picioare.

Indiferent de calea alegi, ar trebui să vină natural.

2) Exerciții pentru promovarea sănătății .

Exercițiul de promovare a sănătății a fost dezvoltat din Exercițiul de sănătate interioară, încorporând cele mai bune dintre școlile de budism, taoism, confucianism și mijloace lumești. Are un efect excelent asupra condiției fizice, menținând sănătatea și prelungind viața. Mai jos este o descriere a exercițiului.

[1] Poză. Postura de practică poate fi așezată (șezând cu picioarele îndoite natural, unul sau ambele picioare încrucișate), în picioare sau liber.

A. Stând cu picioarele îndoite natural („în turcă" - aprox. per.). Încrucișează-ți tibiei, tălpile îndreptate spre spate, fesele pe saltea, coapsele pe tibie. Capul, gâtul și partea superioară a corpului trebuie să fie drepte, fesele ușor înapoi, astfel încât pieptul să fie ușor tras înăuntru. Relaxați-vă mușchii gâtului, înclinați capul ușor înainte, închideți puțin ochii, coborâți-vă brațele în mod natural. Țineți mâinile împreună (sau puneți o palmă peste cealaltă), așezându-le pe coapse în fața stomacului (fig. 12-5).

B. Stând cu un picior încrucișat Stați cu picioarele încrucișate, tibia stângă pe dreapta, cu picioarele piciorului stâng ferm pe coapsa dreaptă, cu piciorul în sus. Te poți așeza cu tibia dreaptă pe stânga, cu ciocolata bine poziționată pe coapsa stângă, cu piciorul în sus. Toate mișcările ulterioare sunt similare cu cele descrise în paragraful A (Fig. 12-6).

B. Stând cu ambele picioare încrucișate (așa-numita poziție lotus - aprox. bandă). Așezați tibia dreaptă în stânga și tibia stângă în dreapta, încrucișându-le, cu ambele picioare în sus și așezate pe coapse. Toate mișcările ulterioare sunt similare cu cele descrise mai sus (Fig. 12-7).

Deși stând în una dintre cele trei posturi date poate provoca amorțeală la nivelul picioarelor, aceste poziții ajută la obținerea unei stări interioare calme. Dacă picioarele tale sunt rigide, întinde-le sau masează-le cu mâinile și vor reveni la normal. După aceea, puteți schimba poziția și puteți continua exercițiul.

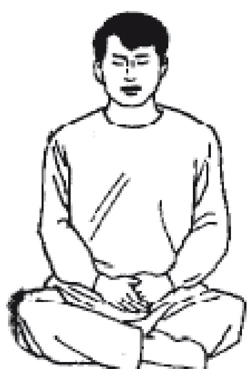
G. Poziția în picioare. Stai cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, genunchii ușor îndoiți, pieptul tras înăuntru, coloana vertebrală dreaptă, capul ușor înclinat înainte, ochii ușor închiși, umerii relaxați, coatele în jos, antebrațele ușor îndoite la coate. Degetele mari sunt întoarse departe de restul, ca și cum ați ține ceva în fața abdomenului inferior (Fig. 12-8). Alternativ, antebrațele pot fi ridicate și mâinile plasate în fața pieptului ca și cum ar ține o minge (Figura 12-9).

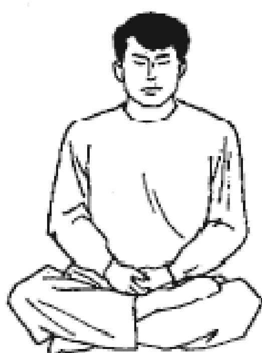
Exercițiile în picioare se pot face atât în interior, cât și în aer liber, dar cel mai bun loc este unde este liniște, calm și aer curat.

D. Postura liberă. Nu este necesară nicio postură specifică aici. Depinde de condițiile în care practici qigong.

[2] Modalități de respirație: respirație statică, respirație profundă, respirație ritmică și respirație inversă .

A. Respirație statică. Acest tip se mai numește și respirație naturală. În timpul practicii de qigong, respirați natural. Nu este nevoie să vă modificați respirația normală sau să o controlați în mod conștient în vreun fel. Cu toate acestea, este diferită de respirația ta normală. Respirați cu un corp relaxat, fără a urma gândurile care vă distrag atenția, cu o minte calmă și liniștită. Acest lucru va afecta reglarea respirației și a activității mentale. Această metodă este cea mai potrivită pentru persoanele în vârstă și slăbite fizic, precum și pentru cei care suferă de boli pulmonare.


Рис. 12-5


Рис. 12-6

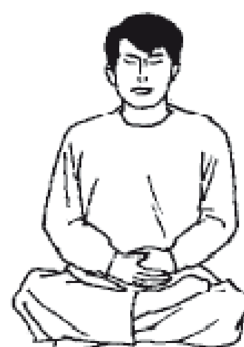

Рис. 12-7


Рис. 12-8


Рис. 12-9

B. Respirație profundă. Se mai numește și respirație profundă și lungă. Respirația ta trebuie să fie profundă și lungă pentru a crește capacitatea vitală a plămânilor. La inhalare, pieptul și abdomenul sunt distribuite, în timp ce respirația este liniștită, subțire, uniformă, moale și lentă. Când creierul ajunge într-o stare de repaus, respirația devine continuă și constantă, pare că s-a oprit, dar este acolo. Această metodă este cea mai potrivită pentru persoanele care suferă de nevroză, constipație sau distracție.

B. Respirația ritmică. Nu-ți număra respirațiile, ci numără-ți respirațiile. Când ajungeți la 10, începeți din nou numărătoarea inversă. Această metodă este bună pentru a calma mintea. Nu mai număra când creierul se oprește.

D. Respirație inversă. Pe măsură ce inspiri, extinde-ți pieptul și trage-ți burta, iar pe măsură ce expiri, trage-ți pieptul și extinde-ți abdomenul. Respirația inversă trebuie abordată treptat până când devine naturală. Nu ar trebui să treacă prin forță. După ce ați exersat o perioadă lungă de timp, veți putea efectua respirația inversă lin, încet, uniform, liniștit, subțire, profund și pentru o lungă perioadă de timp. Această metodă promovează masajul organelor interne. De asemenea, ajută creierul să ajungă la o stare de odihnă, prevenind și vindecând bolile.

În aceste patru metode, respirația se face pe nas, iar limba se sprijină pe palatul superior. Înghițiți încet saliva pe măsură ce se acumulează. Dacă vă este greu să respirați pe nas, deschideți ușor gura pentru a ușura respirația. Respirația profundă și inversă nu trebuie folosită după masă. Cu toate acestea, respirația statică poate fi folosită atât înainte, cât și după masă.

[3] Concentrarea mentală.

În exercițiul de promovare a sănătății, mintea ar trebui să fie, de asemenea, concentrată pe Dan Tien, care vă permite să vă concentrați asupra exercițiului, să eliminați gândurile care distrag atenția și să obțineți o stare de pace. Metodele de concentrare a minții sunt aceleași ca și în exercițiul pentru dezvoltarea sănătății interioare.

3) Exerciții de wellness .

Cu ajutorul exercițiilor de wellness, puteți nu numai să mențineți sănătatea, ci și să vindecați bolile. Este potrivită în special pentru persoanele în vârstă și persoanele debilitate fizic.

Exercițiul include 18 părți .

[1] Stai în tăcere.

Stați cu picioarele încrucișate, închideți puțin ochii, trageți în piept, sprijiniți-vă limba pe palatul superior, conectați-vă degetele mari cu restul degetelor și puneți-le pe coapse (Fig. 12-10).

Concentrează-ți mintea pe dan t'ien și fă

50 de respirații prin nas. Începătorii pot respira în mod natural, dar în timp, respirația ar trebui să fie aprofundată, fie folosind metoda respirației profunde, fie metoda respirației pe burtă.

Statul în tăcere ajută la calmare, la eliminarea gândurilor tulburătoare, la relaxarea mușchilor și la calmarea respirației, pregătindu-se astfel pentru practicarea exercițiilor ulterioare. Cele cincizeci de respirații profunde din acest exercițiu sunt necesare pentru a îmbunătăți absorbția oxigenului în plămâni și eliminarea carbonului. Ajută la buna circulație a sângelui în întregul corp.

[2] Exercițiu pentru urechi (bătând toba cerească).

Cu ambele mâini, masați auricularele, fiecare pe partea sa, de 18 ori (Fig. 12-11), acoperiți canalele auditive externe cu ridicările degetelor mari (tenare), degetele rămase sunt situate pe partea din spate a capului (Fig. 12-12), apoi apăsați în jos degetele mijlocii cu mișcări de alunecare și arătător, faceți clic pe ele de 24 de ori pe spatele capului cu sunetul „rub-a-dub” (sunetul unei tobe cerești) (Fig. . 12-13.)

Masajul urechilor ajută la stimularea nervilor auditivi, la creșterea excitabilității acestora, la îmbunătățirea auzului și la prevenirea și vindecarea tinitusului și a surdității. Exercițiile pentru urechi oferă o stimulare ușoară până la moderată a creierului și reglează sistemul nervos central. Împreună cu aceasta, îmbunătățește activitatea centrului responsabil de circulația sângelui, îmbunătățește funcționarea inimii și plămânilor și ajută la scăderea durerilor de cap și a amețelilor.

[3] Faceți clic pe dinți.

Concentrați-vă mintea și faceți clic ușor de 36 de ori cu dinții de sus și de jos.

Ajută la stimularea dinților, îmbunătățește circulația sângelui în zona dinților, îi menține dur și previne bolile.

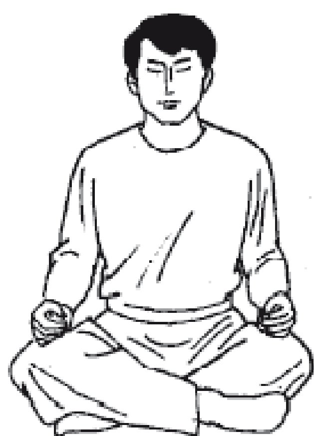


Рис. 12-10



Рис. 12-11



Рис. 12-12



Рис. 12-13

[4] Un exercițiu pentru limbaj.

Mișcă-ți limba în gură în sus și în jos pe suprafața bucală a dinților de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga de 18 ori. Înainte de a înghiți saliva acumulată în timpul exercițiului, clătește-ți gura cu ea.

[5] Clătirea gurii cu salivă.

Închideți gura și clătiți-o de 36 de ori cu salivă acumulată în timpul exercițiului de limbă, apoi înghițiți-o în trei pași cu un gâlgâit caracteristic.

Aduceți încet mental saliva în Dan Tien.

Exercițiile pentru limba și clătirea gurii cu salivă ajută la stimularea secrețiilor glandelor endocrine asociate procesului digestiv, la creșterea secreției de sucuri intestinale, îmbunătățind astfel funcționarea sistemului digestiv, crescând apetitul și favorizând o mai bună absorbție a nutrienților.

[6] Frecarea nasului.

Mai întâi, încălziți spatele degetelor mari frecându-le (Fig. 12-14), prindeți nasul cu ele și frecați-l ușor pe ambele părți (punctele ying-hsiang acționează ca centru) de 18 ori fiecare (Fig. 12). -15).

Acest exercițiu crește rezistența căilor respiratorii superioare, ajută la prevenirea răcelilor.

Ajută la vindecarea bolilor nazale cronice, a rinitei alergice și dă un efect rapid asupra congestiei nazale.



Рис. 12-14



Рис. 12-15

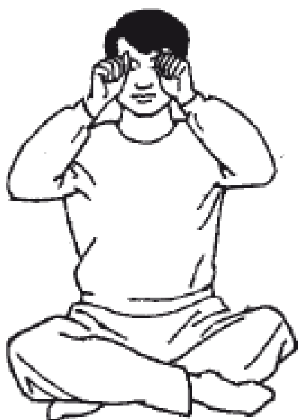


Рис. 12-16



Рис. 12-17

[7] Exerciții pentru ochi.

Închideți ușor ochii, îndoiți ușor degetele mari și frecați ușor pleoapele cu degetele de 18 ori fiecare (fig. 12-16). După aceea, frecați ușor sprâncenele cu dosul degetelor mari de 18 ori fiecare (Fig. 12-17). Apoi, închideți din nou ochii ușor și efectuați 18 rotații ale globilor oculari la stânga și la dreapta în fiecare direcție.

Acest exercițiu îmbunătățește mobilitatea globilor oculari și întărește mușchii oculari, accelerează circulația sângelui în zona ochilor, previne apariția bolilor oculare și normalizează vederea.

[8] Frecarea feței.

Încălziți-vă palmele frecându-le, apoi frecați-vă fața cu ele - de la frunte în jos, pe ambele părți ale nasului (Fig. 12-18) până la baza bărbiei și de la aceasta până la frunte (Fig. 12-19). Frecați-vă fața în acest fel de 36 de ori.

[9] Exerciții pentru gât.

Încrucișați degetele ambelor mâini și înfășurați-le în jurul gâtului, priviți în sus (Fig. 12-20), apoi trageți mâinile înainte, îndoind și masând ceafa. Efectuați exercițiul de 3-9 ori (Fig. 12-21).

Ajută la eliminarea durerilor de umăr și a amețelilor, îmbunătățește circulația sângelui.

[10] Frecarea umerilor.

Mai întâi, frecați umărul stâng cu palma dreaptă de 18 ori (Fig. 12-22), apoi frecați umărul drept de 18 ori cu palma stângă (Fig. 12-23). Acest exercițiu îmbunătățește circulația sângelui în umeri, previne și vindecă inflamația articulațiilor umărului și a zonelor adiacente.

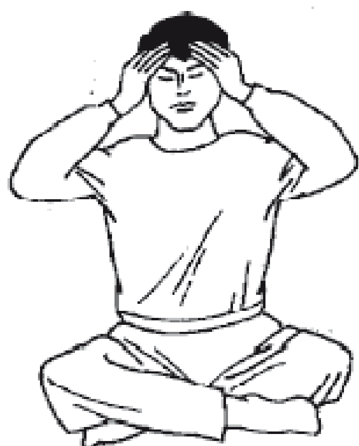


Рис. 12-18

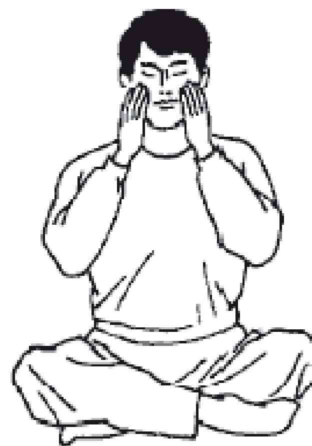


Рис. 12-19



Рис. 12-20

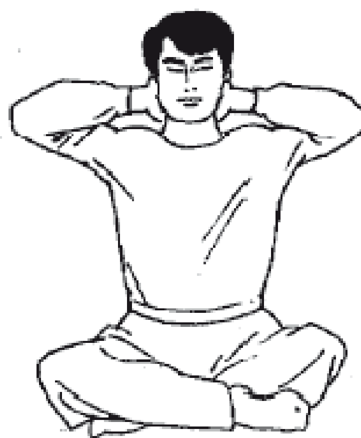


Рис. 12-21

[11] Exercițiu Jiaji.

Strângeți pumnii lejer, îndoiți coatele în unghi drept și balansați-vă brațele înainte și înapoi alternativ, de 18 ori în fiecare direcție (Fig. 12-24, 12-25).

[12] Frecarea taliei (frecarea rinichilor interiori).

Mai întâi, încălziți mâinile frecându-le una de cealaltă, apoi frecați-le pe partea inferioară a spatelui pe ambele părți de 18 ori (Fig. 12-26).

Acest exercițiu îmbunătățește circulația sângelui în partea inferioară a spatelui, ameliorează oboseala mușchilor lombari, previne și vindecă lombago, dismenoree și amenoree.

[13] Frecarea coccisului.

Frecați coccisul pe ambele părți cu degetele arătător și mijlociu ale ambelor mâini, de 36 de ori pe fiecare parte (Fig. 12-27).

Acest exercițiu stimulează terminațiile nervoase din jurul anusului, îmbunătățind funcționarea acestora, accelerând circulația sângelui în această zonă și prevenind și vindecând prolapsul rectului și al hemoroizilor.

[14] Frecarea Dan Tien (abdomenul inferior).

Mai întâi, încălziți-vă mâinile frecându-le una de cealaltă, apoi frecați-vă stomacul cu palma stângă în timp ce alimentele se mișcă în intestinul gros în jurul buricului, adică deplasați-vă în sus și la dreapta de-a lungul stomacului din partea dreaptă jos. , apoi sus-stânga, apoi stânga-jos și din nou la dreapta jos abdomenul.

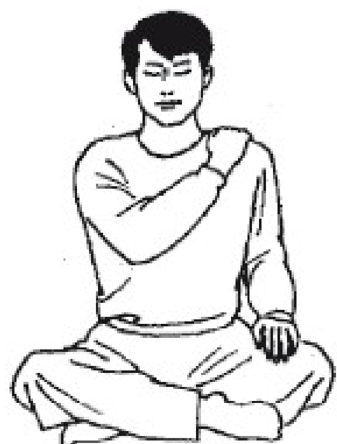


Рис. 12-22

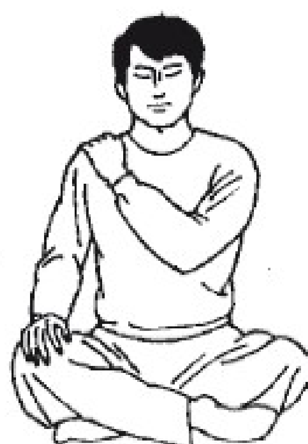


Рис. 12-23

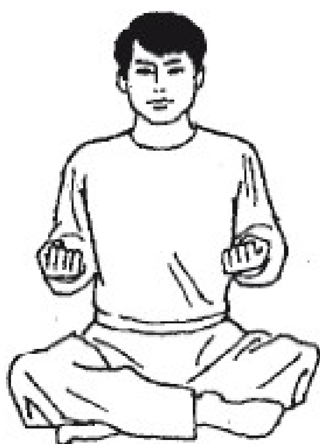


Рис. 12-24



Рис. 12-25

Și așa de 100 de ori (Fig. 12-28). După aceea, încălziți-vă mâinile din nou frecându-le și frecați Dan Tien cu palma dreaptă de 100 de ori în direcția opusă. (Fig. 12–29).



Рис. 12-26



Рис. 12-27

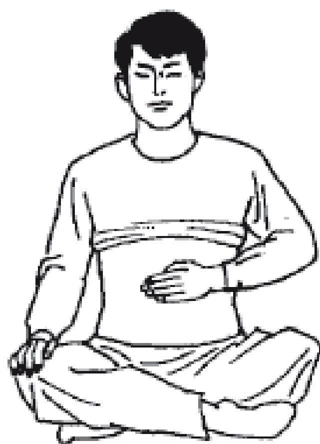


Рис. 12-28



Рис. 12-29

Acest exercițiu întărește organele interne și le normalizează activitatea.

Dacă aveți vise umede, impotență sau ejaculare precoce, puteți să vă apucați scrotul cu o mână și să frecați tan t'ien cu cealaltă. Frecați astfel de 81 de ori cu fiecare mână. Acest lucru se datorează faptului că frecarea Dan Tien nu numai că favorizează peristaltismul stomacului și intestinelor, promovează digestia și asimilarea, elimină constipația și balonarea, dar întărește și rinichii și promovează producția de material seminal.

[15] Frecarea genunchilor.

Frecați-vă genunchii cu palmele ambelor mâini, de 100 de ori fiecare (Fig. 12-30, 12-31).

Ajută la prevenirea și vindecarea bolilor articulațiilor genunchiului și la întărirea picioarelor.

[16] Frecarea punctelor yongquan.

Punctele Yongquan sunt situate pe tălpile picioarelor. Mai întâi, frecați piciorul drept de 100 de ori cu degetele arătător și mijlociu ale mâinii stângi (Fig. 12-32), apoi frecați piciorul stâng de 100 de ori cu degetele arătător și mijlociu ale mâinii drepte (Fig. 12-33).).

Acest exercițiu ajută la normalizarea activității inimii și vindecă amețelile.

[17] Se mișcă.

Îndreptați-vă picioarele, ținându-le împreună, cu degetele de la picioare îndreptate în sus. Ține-ți palmele în fața pieptului, întorcându-te spre exterior, apoi împinge-le spre picioare. În același timp, înclinați corpul înainte și expirați. După ce v-ați împins mâinile până la capăt, readuceți-le în poziția anterioară, trageți palmele spre interior și, în același timp, inspirați (Fig. 12-34, 12-35). Repetați de 30 de ori.


Рис. 12-30


Рис. 12-31


Рис. 12-32


Рис. 12-33



Рис. 12-34



Рис. 12-35



Рис. 12-36



Рис. 12-37

Acest exercițiu ajută la întinderea corpului și la îmbunătățirea metabolismului. Este eficient în special pentru lumbago și dureri în organism.

[18] Mediază vasul brâu.

Stai natural cu picioarele încrucișate, luând o mână în cealaltă în fața pieptului, rotește partea superioară a corpului de la stânga la dreapta de 16 ori și de 16

ori de la dreapta la stânga. Extindeți pieptul în timp ce inspirați (Fig. 12-36) și contractați în timp ce expirați (Fig. 12-37).

Exercițiile fizice ajută la întărirea rinichilor și a spatelui inferior, la creșterea mobilității stomacului și a intestinelor, favorizează digestia și asimilarea alimentelor.

4) Exercițiu de mers pe jos .

Mersul pe jos este un exercițiu dinamic. Execuția lui trebuie să fie coordonată cu respirația și concentrarea minții. Puteți executa întregul complex sau puteți selecta unele dintre părțile acestuia, concentrându-vă pe condiția dumneavoastră fizică.

Exercițiul are șapte părți.

Exercițiu în picioare . Concentrează-te, păstrează-ți calmul, relaxează-ți corpul, stai drept, cu picioarele într-o poziție naturală depărtate la lățimea umerilor. Retrageți ușor pieptul, ținând capul drept, retrageți maxilarul inferior. Asigurați-vă că capul nu este înclinat în nicio parte și că scrotul atârnă drept. Închideți ușor ochii și priviți drept înainte. Când te calmezi, uită-te la nas sau închide ușor ochii și privește cu privirea interioară la dan tien (abdomenul inferior). Fără efort, sprijiniți-vă cu ușurință limba pe palatul superior și acoperiți ușor sau deschideți ușor gura și buzele. Strângeți ușor dinții, coborâți brațele liber și respirați natural (Figura 12-38).

[1.] Scăpați de aerul viciat și obțineți aer proaspăt.

Când începeți să efectuați exercițiul, direcționați mental fluxul de qi de la Dan Tien către brațe și mâini. Deplasați ambele palme prin părțile laterale spre exterior, apoi în sus și spre interior, descriind cercuri. Când sunt la nivelul capului, încrucișează mâinile în fața pieptului și coboară-le până la stomac. Faceți acest lucru de 8-20 de ori. Inspirați în timp ce ridicați brațele și expirați în timp ce le coborâți. Apoi încrucișează mâinile în partea de jos a abdomenului, mișcă-le în sus, în afară și în jos. Inspirați în timp ce ridicați brațele și expirați în timp ce le coborâți. Faceți acest lucru de 8-20 de ori

(Fig. 12-39).

[2] Atingeți Dan Tien cu pași fixe.

Strângeți pumnii lejer, atingeți zona Dan Tien cu mâna stângă, în același timp atingeți punctul Ming Men (situat în spatele spatelui inferior) cu dosul mâinii drepte. Acest lucru ar trebui făcut în armonie cu respirația și, în același timp, când atingeți, rotiți partea inferioară a spatelui. Cicănitul ar trebui să fie ușor, natural și relaxat. Numărul de atingeri trebuie să fie același cu cel al respirațiilor. Faceți acest lucru de 10-30 de ori (Fig. 12-40, 12-41).



Рис. 12-38

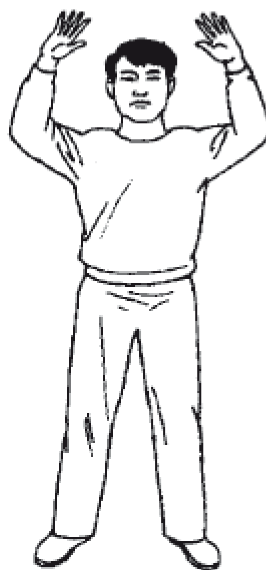


Рис. 12-39



Рис. 12-40



Рис. 12-41

După un timp de practicare a acestui exercițiu, puteți crește amplitudinea de rotație a spatelui inferior și a balansului brațelor pentru a crește mobilitatea coloanei vertebrale și a mușchilor psoas. Când ați stăpânit bine acest exercițiu, puteți efectua atingeri în timp ce mergeți încet timp de 5-10 minute (Fig. 12-42).

[3] Uită-te la forma mâinii.

Direcționați fluxul de qi mental mai întâi spre mâna stângă, întorcând palma spre interior și apoi de jos în sus și spre stânga spre exterior. Privirea este îndreptată spre mâna stângă și urmează mișcarea acesteia. Mișcă încet mâna dreaptă spre dreapta spre stomac. După ce mâna stângă ajunge la nivelul capului din partea din față-stanga, coboară-o încet. În același timp, mișcă mâna dreaptă pe lângă abdomen de jos în sus și spre dreapta spre exterior. Efectuați alternativ astfel de mișcări cu ambele mâini, întorcându-se în același timp la nivelul taliei. Inspirați pe măsură ce brațul se ridică și expirați pe măsură ce îl coborâți. Efectuați de 10-30 de ori (Fig. 12-43).

[4] Mersul la stâlp.

Concentrați-vă și ridicați-vă drept, apoi ghemuiți-vă ușor și mutați greutatea corpului pe piciorul drept. Strângeți ambii pumni în același timp, în armonie cu respirația, și direcționați qi-ul către picioare. Ridicați ușor piciorul stâng, cu degetele de la picioare atingând solul și călcâiul ridicat. După ce qi-ul s-a scurs în jos, pășiți piciorul stâng spre stânga, degetele de la picioare ating pământul. În același timp, deschideți pumnii în palme și împingeți palmele înainte, stânga este puțin mai sus decât dreapta, privirea este îndreptată spre mâna stângă. Mișcarea piciorului stâng și împingerea palmelor trebuie să fie coordonate cu respirația. Relaxează-ți umerii și coatele astfel încât acestea să fie confortabile și naturale. 70% din greutatea corpului cade pe piciorul drept (Fig. 12-44, 12-45).

După ce mișcați piciorul stâng înainte, coborâți călcâiul pe sol și apăsați palmele în jos pe stomac. Când greutatea corpului este pe piciorul stâng, îndoiți-l ușor și strângeți mâinile într-un pumn. În același timp, în coordonare cu respirația, atingeți solul cu degetul piciorului drept, călcâiul ridicat. Când stai ferm, fă un pas cu piciorul drept înainte spre dreapta, cu degetul pe pământ.

Deschideți mâinile în palmă și apăsați-le înainte și spre dreapta, coordonând acest lucru cu respirația. De data aceasta mâna dreaptă este mai sus decât

stânga. 70% din greutatea corpului cade pe piciorul stâng, privirea este îndreptată spre mâna dreaptă. Continuați să mergeți înainte în linie dreaptă sau în cerc.

La început, mișcările trebuie să fie lente și respirația corect reglată. În stadiul inițial, faceți acest exercițiu timp de 5 minute, crescând treptat timpul la 30 de minute, de 2-4 ori pe zi.

[5] Echilibrare.

Ridicați brațele în lateral la un nivel orizontal, ridicați în același timp piciorul stâng astfel încât coapsa să fie în poziție orizontală, degetul de la picior să fie tras în jos, ca un cocoș auriu stând pe un picior. Ridicați mâinile în timp ce inspirați, coborâți în timp ce vă țineți respirația, în timp ce expirați, coborâți piciorul stâng până la sol (Fig. 12-46). Apoi ridicați brațele în lateral la un nivel orizontal, ridicați în același timp piciorul drept, urmând mișcările descrise mai sus (Fig. 12-47).



Рис. 12-42

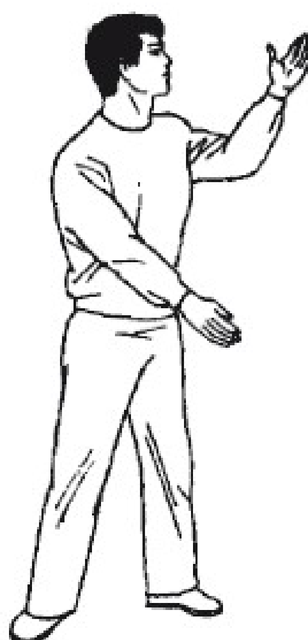


Рис. 12-43



Рис. 12-44

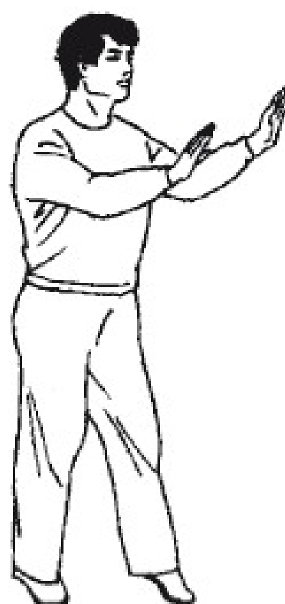


Рис. 12-45

Mai întâi, faceți acest exercițiu cu pași într-un singur loc și apoi în timp ce mergeți. Mișcă-ți picioarele înainte pas cu pas. Inspirați în timp ce ridicați piciorul și expirați în timp ce îl coborâți pe pământ. Mișcările mâinilor sunt

aceleași ca atunci când sunt efectuate într-un singur loc. Puteți merge în linie dreaptă sau în cerc.

[6] Loviți cu piciorul în punctul chan-qiang cu călcâiul.

Privește înainte, respiră natural, concentrează-te mental pe dan tien. În timp ce deplasați piciorul drept înainte, împingeți puternic înapoi cu piciorul stâng, astfel încât călcâiul să lovească fesa stângă. Apoi faceți un pas înainte cu piciorul stâng și dați puternic înapoi cu piciorul drept, astfel încât călcâiul să lovească fesa dreaptă (fig. 12-48, 12-49).

Efectuați exercițiul de 2-4 ori pe zi, mergând 50-100 de pași de fiecare dată.

[7] Frecați tai chi pe orizontală într-un cerc.

În primul rând, direcționați mental fluxul de qi de la dan tian către mâini. Ridicați încet brațele până la nivelul buricului, cu palmele îndreptate în jos, cu părțile mâinilor opuse, formând un cerc tai chi. Relaxează-ți umerii și coboară coatele, astfel încât umerii, coatele și încheieturile tale să formeze un semicerc natural. Relaxați-vă șoldurile, strângeți-vă fesele și îndoiți picioarele.

Apoi, cu ambele mâini, efectuați o mișcare de frecare orizontală într-un cerc spre stânga înainte, în fața dvs. și spre dreapta înainte. Pe măsură ce ambele mâini se deplasează înainte spre stânga, mutați greutatea corpului pe piciorul stâng și pășiți cu piciorul drept spre dreapta. Pe măsură ce ambele mâini se deplasează înainte spre dreapta, trageți în sus piciorul stâng, ținând ambele picioare împreună. Efectuați 20 de astfel de mișcări de frecare, apoi alte 20 în direcția opusă. Mișcările trebuie să fie moi și lente (Fig. 12-50, 12-51).



Рис. 12-46



Рис. 12-47



Рис. 12-48



Рис. 12-49



Puc. 12-50



Puc. 12-51

Metoda de respirație în acest exercițiu .

Inspirați în timp ce mâinile se deplasează înainte spre stânga și expirați când mâinile vin în fața abdomenului. Atenție – aerul trebuie direcționat către Dan Tien și este bine dacă simți cum abdomenul inferior este umplut cu aer. Când expirați, abdomenul inferior trebuie tras înăuntru. Respirația trebuie să fie lungă și moale, iar mișcările trebuie să fie moi și blânde. Asigurați-vă că atunci când vă mișcați, întregul corp se mișcă, iar în repaus, întregul corp rămâne nemișcat. Trebuie să existe liniște în mișcare și trebuie să existe mișcare în liniște.

5) Qigong de zece minute .

Mulți dintre cei care sunt ocupați la serviciu, la școală sau la treburile casnice ar dori să facă câteva exerciții, în ciuda faptului că sunt foarte ocupați. Vă prezentăm aici un set de exerciții de qigong care nu necesită mult timp sau spațiu.

De obicei, durează aproximativ 10 minute pentru a finaliza. Dacă ești foarte ocupat, acordă-i doar 5 minute. Dacă aveți timp, puteți petrece 30 de minute pe el.

În etapa inițială, este mai bine să exersați acest set de exerciții într-un loc liniștit și liniștit. După ce o stăpânești bine, poți exersa chiar și într-un loc zgomotos.

Mai jos este o descriere a exercițiilor .

[1] Postura: în picioare, așezat sau înclinat. Începătorii pot să nu acorde prea multă atenție posturii, ci pur și simplu fac exercițiile în conformitate cu obiceiurile lor bine stabilite.

A. Poziția în picioare. Stai cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, ca și cum ai avea o minge de baschet între genunchi. Îndoiți picioarele și luați-vă brațele înapoi. Gradul de tensiune depinde de gradul de îndoire a picioarelor. Întindeți-vă brațele în lateral, în fața pieptului, cu palmele față în față, cu degetele depărtate, cu brațele îndoite ca niște arcuri, ușor cocoșate, cu coatele îndreptate în jos, ca și cum ar fi prins o minge de baschet (Figura 12-52).

B. Poziția șezând. Stați drept sau lăsați-vă pe spate. Picioarele și genunchii sunt depărtate la lățimea umerilor, ca o minge de baschet între genunchi. Întindeți-vă brațele orizontal în fața pieptului, palmele față în față, degetele depărtate, brațele îndoite ca niște arcuri, ușor cocoșate, coatele îndreptate în jos, de parcă ținem o minge de baschet. Gradul de tensiune depinde de gradul de îndoire a brațelor. Cu cât brațele sunt întinse mai mult, cu atât este necesar mai mult efort. Dacă acest lucru vă este dificil, puteți să vă îndoiți coatele în unghi drept și să vă mențineți antebrațele orizontale în fața dvs. (Fig. 12-53).

B. Postura culcat. A face acest exercițiu înainte de culcare este bun pentru insomnie. Ridicați-vă brațele vertical în sus, cu palmele față în față, cu degetele depărtate. Dacă aveți mușchi puternici ai brațelor, îi puteți ridica într-un unghi astfel încât să existe un unghi obtuz între corp și brațe, iar brațele să fie mai sus decât capul. Mâinile depărtate la lățimea umerilor. Dacă găsiți prea mult „senzație de qi” în timp ce practicați qigong, puteți extinde ambele brațe spre exterior. Cu cât mâinile sunt mai îndepărtate, cu atât este necesar mai mult efort (Fig. 12-54).

[2] Mișcări: Mișcările de deschidere și de închidere se execută cu palmele. Când palmele sunt aproape una de cealaltă, aceasta este o închidere, iar când sunt despărțite, aceasta este o deschidere. În poziție așezată, puteți exersa și deschiderea și închiderea cu genunchii. Exista patru grade de deschidere si inchidere: mare, mic, usor si static. Deschiderea și închiderea palmelor, precum și aducerea genunchilor împreună, trebuie făcute separat, sau pe rând, pentru a evita distracția.



Puc. 12-52



Puc. 12-53



Puc. 12-54

[3] Munca mentală:

A. „Angajați mintea să-și amintească deschiderea și închiderea”. Aceasta este ideea de bază pentru cea mai eficientă practică de qigong.

B. „Rezistența mentală”. La efectuarea deschiderii și închiderii, este necesar să le suplimenteze cu rezistență mentală. Prin aceasta se înțelege reprezentarea

unei mingi, arc sau elastic suficient de elastic. Ei par să reziste mișcărilor de deschidere și închidere ale palmelor sau genunchilor. Această rezistență mentală creează o sarcină moderată asupra trecerii semnalelor de la nervii motori și senzoriali, centrii senzoriali și motori ai sistemului nervos central. Aceasta este o condiție fundamentală pentru dezvoltarea „sentimentului qi”, promovând circulația energiei meridiane, înlăturând obstacolele din canalele și colateralele sistemului de meridiane.

[4] Etapele practicii qigong.

Mai întâi, efectuați mișcări de deschidere și închidere. Dacă amplitudinea mișcărilor este mare, frecvența acestora poate fi sincronizată cu respirația, iar dacă amplitudinea este mică, atunci cu pulsul. Treceți treptat de la mișcări mari de deschidere și închidere la mișcări ușoare. În același timp, trebuie să vă concentrați atenția asupra locului în care puteți simți o ușoară mișcare. În timp, vei putea intra în mod natural într-o stare de odihnă. După aceea, treceți la efectuarea mișcărilor de deschidere și închidere în repaus. Adică pace în manifestarea exterioară, dar mișcare în minte. Aceasta este mișcarea în repaus.

În timpul practicii qigong-ului, mișcările fizice și mișcările mentale pot fi efectuate alternativ, sau se pot pătrunde reciproc, îmbrăcând o varietate de forme. Când este deschis, în palme apare o senzație asemănătoare cu o atracție magnetică sau întindere a unei benzi de cauciuc. Aceasta se numește „închidere în deschidere”. La închidere, în palme apare o senzație asemănătoare cu o repulsie magnetică sau ca și cum ar fi o masă densă de aer între ele. Nu se pot închide. Aceasta se numește „deschidere în închidere”. De asemenea, atunci când faci o mișcare mare de deschidere, mai poți face și câteva mișcări de deschidere mentală. Pare mișcare, dar nu este mișcare și pare o oprire, dar nu este o oprire. Este o combinație de gol și duritate. Când faci deschidere și închidere mentală în pace, apoi, ca urmare a întăririi „sentimentului de qi” și a modificării acestuia, palmele se vor deschide și se vor închide involuntar. Aceasta este o combinație de mișcare mentală și qi și folosirea qi-ului ca imbold de mișcare.

[5] Indicații și efect.

Ten Minute Qigong ajută la creșterea capacității mentale pentru practicarea qigong-ului, la îmbunătățirea eficienței studiului și a memoriei.

Începătorii pot începe prin deschiderea și închiderea palmelor, iar apoi, când sentimentul că „sentimentul de qi” este atins cu încredere, deschide și închide genunchii.

Cei care suferă de amețeli sau dureri de cap nu ar trebui să-și folosească mintea excesiv în timpul exercițiilor fizice, ci ar trebui să acorde mai multă atenție mișcărilor de deschidere și de închidere. Ei pot exersa mișcările mentale de deschidere și închidere înainte de a merge la culcare în timp ce stau întinși. Când apare o „senzație de qi” excesivă, puteți pune încet ambele palme pe abdomenul inferior, vă puteți concentra mental pe dan tien, adică vă puteți îndrepta atenția către ridicarea și coborârea sau deschiderea și închiderea zonei dan tien. Ajută la eliminarea insomniei, a bolilor stomacului și intestinelor.

Cei cu bătăi rapide ale inimii pot exersa mișcările de deschidere și de închidere, cum ar fi ținerea unei mingi de baschet între genunchi. Acest lucru va ajuta la atenuarea sau eliminarea simptomelor lor. Exercițiile regulate pentru genunchi ajută la scăderea tensiunii arteriale și la ameliorarea amețelilor.

Dacă ești persistent într-un exercițiu de 10 minute, nu îți va fi greu să-l stăpânești bine.

6) Exercițiu cu o frază de șaisprezece silabe .

[1] Expresia cu 16 silabe este: „i-si-bian-ti” (trageți în sus perineul în timp ce inhalați), „chi-chi-sao-chi” (tot qi-ul se mișcă spre buric), „i-ti -bian-yang ” (tragerea în sus a perineului, înghițirea salivă), „shui-huo-hsiang-jian” (saliva descendentă întâlnește qi-ul în creștere).

Exercițiul se efectuează după cum urmează :

A. Înghițirea și inhalarea. Mai întâi, clătește-ți gura cu salivă de 3-5 ori, continuând să-ți miști limba în sus și în jos, apoi așează-o pe palatul superior pentru a promova salivația. Înghițiți saliva acumulată cu un gâlgâit. Imediat după aceasta, respirați adânc pe nas și direcționați mental saliva înghițită direct în Dan Tien. Ține-o acolo o vreme.

B. Trageți în sus și expirați. Continuând cu pasul anterior, strângeți ușor zona în punctul Hui-yin (perineu), ca și cum ar fi oprit mișcarea intestinală. În același timp, direcționați mental fluxul de qi până la buric și ridicați-l de la vârful coccisului și punctul jie-ji de pe spate până la punctul yu-ren în adâncirea

spatelui capului, apoi la punctul ni-wan situat pe cap în spatele punctului yin-tang. În același timp, coboară puțin vârful limbii și expiră încet aerul viciat.

Efectuați acțiunile descrise de înghițire și inhalare, tragere și expirare alternativ. Repetați exercițiul, înghițind o gură de salivă, de 3-5, sau 7-8, sau de 12 sau chiar 24 de ori. Suma și durata depinde de dvs. Dar nu uitați că atunci când înghițiți salivă, ar trebui să existe un sunet caracteristic de gâlgâit. Respirația trebuie să fie lungă, subțire și uniformă.

În mod ideal, nu ar trebui să auzi sunetul propriei respirații, iar qi-ul nu ar trebui să iasă afară.

[2] Efect.

Exercițiul de qigong cu o frază de 16 silabe ajută la întărirea energiei primare, promovează digestia, elimină obstrucțiile din canalele și colateralele sistemului meridian și elimină stagnarea. Este deosebit de eficient în tratamentul bolilor sistemului digestiv (gastrită, ulcere gastrice și duodenale, prolaps de stomac). De asemenea, poate oferi un ajutor semnificativ cu nevroze, hipertensiune arterială, incontinență urinară, urinare frecventă, redundanță a urinării pe timp de noapte, hemoroizi și fistule în anus, prolaps de rect. Dacă exersezi cu sârguință exercițiile, vei fi sănătos, vesel, cu vedere și auz excelent.

[3] Mecanism de protecție a sănătății:

A. Referitor la înghițirea salivei. În primul rând, contribuie la o eliberare mai mare de salivă în cavitatea bucală. În cele mai vechi timpuri, saliva, care este unul dintre cele cinci fluide ale corpului, era numită „fluidul de aur” datorită legăturii strânse cu viața umană. Medicii din antichitate credeau că „limba trebuie să se sprijine pe cerul gurii, iar saliva ar trebui să fie înghițită des”. Ei au mai spus: „Când se înghite saliva cu un sunet caracteristic de gâlgâit, toate vasele sunt echilibrate automat”.

Prin urmare, înghițirea salivei ajută la prevenirea și vindecarea bolilor tractului digestiv.

B. Referitor la inhalarea de aer proaspăt prin nas. Scopul atragerii aerului proaspăt prin nas și însoțirea lui la Dan Tien este de a satura și reînnoi întregul organism cu aer proaspăt. Anionii din aerul proaspăt reglează activitatea sistemului nervos central, respirator, digestiv și hematopoietic, precum și circulația și metabolismul sângelui. Prin urmare, inhalarea frecventă a aerului

proaspăt prin nas are un efect benefic neprețuit asupra sănătății organismului, prevenirea și tratarea bolilor. Poate îmbunătăți semnificativ funcția respiratorie a plămânilor, contribuind astfel la conectarea organelor interne la controlul și reglarea activității atât a organelor în sine, cât și a glandelor endocrine.

Î. Referitor la tragerea zonei în punctul Hui-yin. Aceasta servește la direcționarea mentală a fluxului de qi (energie vitală) în sus, pentru a întâlni saliva înghițită, care se mișcă în jos, contribuind la întâlnirea apei cu focul, stabilind conexiuni între inimă și rinichi. Diligența în acest exercițiu va ajuta să scăpați de dizenterie, să legați secreția semințelor cu astringenți. De asemenea, are un anumit efect curativ în dizenterie, spermatoree, incontinență urinară, urinare frecventă și urinare în exces de noapte. În plus, ajută la îmbunătățirea circulației sângelui și a nutriției țesuturilor în anus, ajutând la prevenirea și tratarea hemoroizilor, fistulelor în anus, prolapsului rectal.

Acest exercițiu este simplu și accesibil pentru învățare, nu are efecte secundare și restricții,

legate de mediu și nu interferează cu modul obișnuit de viață. Dacă aveți timp liber în timpul zilei, o puteți face.

7) Exerciții pentru îmbunătățirea vederii .

Acest exercițiu are ca scop în mod special îmbunătățirea vederii, antrenamentul și protejarea ochilor.

[1] Procedura.

Exercițiul poate fi efectuat stând sau în picioare. Dacă stați în picioare, depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor și uniți-vă mâinile pe Dan Tien. Dacă stai, spatele trebuie să fie drept, mâinile la frunte, corpul relaxat, mintea calmă. Când începeți să practicați acest exercițiu, începeți cu mișcări rapide, încetinind-le treptat, direcționând fluxul de qi și sânge în mod uniform și în tăcere.

[2] Metode.

Există patru metode în acest exercițiu: a) direcționarea qi-ului prin meridianul hepatic; b) îmbunătățirea vederii; c) direcția qi-ului către anumite puncte; d) direcția qi-ului prin apăsarea punctelor din jurul ochilor.

A. Metoda de dirijare a qi-ului prin meridianul hepatic. În ea, tratamentul se efectuează prin direcționarea qi-ului prin meridianul hepatic. Poziția și punctele importante la care să acordați atenție sunt similare cu cele descrise mai sus. Închideți ochii, relaxați-vă corpul, direcționați mental fluxul qi-ului prin meridianul ficatului, începând de la punctele da-dun (situate pe partea laterală a unghiei degetului mare), apoi de-a lungul piciorului inferior, interiorul coapsei, în stomac. , până la punctele qi-men pe piept și prin gât până la ochi. Ochii sunt deschiși, privirea este îndreptată către obiectul selectat la câțiva metri în fața lui. Vizualizați qi-ul stagnant care este îndepărtat din ochi. Repetați de mai multe ori (Figura 12-55).

B. Metodă de îmbunătățire a vederii. Vederea este îmbunătățită prin direcționarea Qi-ului în jurul ochilor. Poziția și punctele importante la care să acordați atenție sunt similare cu cele descrise mai sus. Închide ochii, relaxează-ți corpul, concentrează-te. Închideți mai întâi ochii pentru a privi înăuntru, apoi priviți în sus și în jos, la dreapta, la stânga și înainte. Apoi uită-te, întorcând ochii de la stânga la dreapta, apoi de la dreapta la stânga. Faceți acest lucru în mod repetat (Figurile 12-56, 12-57, 12-58).

B. Metoda de direcționare a qi-ului către anumite puncte. Acest lucru se datorează direcției qi-ului către un anumit punct ales. Poziția și punctele importante la care să acordați atenție sunt similare cu cele descrise mai sus. Închide ochii, relaxează-ți corpul, concentrează-te.

După aceea, uită-te la punctul selectat, situat la câțiva metri distanță de tine. Poate fi un copac sau o plantă cu flori. Deschide larg ochii și privește la obiect cu o privire ca un tigru. Apoi închide ochii și privește înăuntru. Apoi deschide un ochi și închide celălalt. Efectuați de mai multe ori (Fig. 12-59, 12-60).

D. Metoda de direcționare a qi-ului prin apăsarea punctelor din jurul ochilor. În ea, qi-ul este direcționat mental către degete și apoi către punctul de presiune asupra meridianului, folosind punctele situate în jurul ochilor. Poziția și punctele importante la care să acordați atenție sunt similare cu cele descrise mai sus. Închideți ochii, relaxați-vă corpul, concentrați-vă și direcționați mental fluxul de qi către degetele arătător și mijlociu.

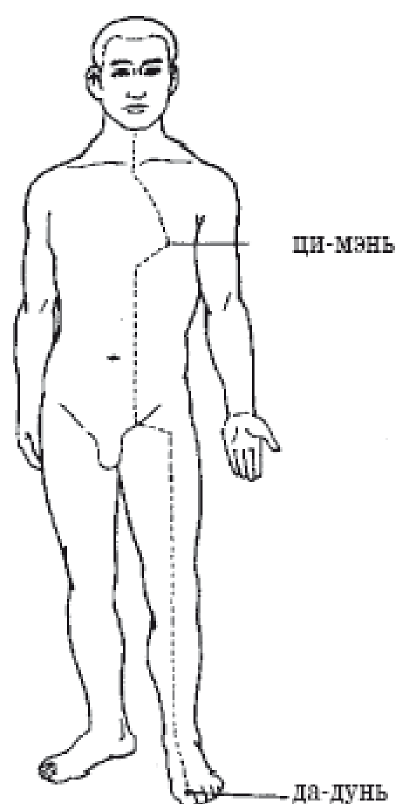


Рис. 12-55



Рис. 12-56

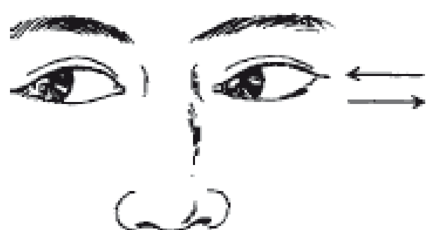


Рис. 12-57



Рис. 12-58

Apăsați-le mai întâi pe punctul bai-hui situat pe meridianul Du, apoi shen-ting și yin-tang (traseul bai-hui - shen-ting - yin-tang este prezentat în Fig. 12-61). După aceea, apăsați pe punctele din jurul ochilor, în direcția yin-tang - tsuan-zhu - yang-mei (yu-yao) - si-zhu-kun, colțul ochiului (tung-tzu-lyao) - chiu-hou - cheng-chi - jian-ming - qing-ming. Începeți să apăsați de la arcul

sprâncenei stângi spre arcul sprâncenei drepte, apoi de sub orbită drept spre stânga. Mergeți un cerc în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers acelor de ceasornic și deci alternativ de șapte ori (Fig. 12-62). În cele din urmă, apăsați de la bai hui la yin tang, separat pe sprâncenele stângi și drepte din jurul ochilor, trecând de ching ming către punctele ying xiang, de ambele părți ale nasului și convergeți în punctul ren zhong. Qi curge din piept în jos în Dan Tien. Efectuați mai multe dintre aceste proceduri.

[3] Forma finală.

Ridicați încet ambele brațe până la nivelul umerilor, îndoiți-le la coate, degetele îndreptate unul spre celălalt, palmele în jos. Apăsați-le ușor pe ambele părți. Sau uniți palmele împreună, punând dreapta peste stânga (femeile dimpotrivă) și apăsați pe dan tien în abdomenul inferior. Închideți ochii pentru câteva secunde pentru a finaliza exercițiul (fig. 12-63).



Рис. 12-59



Рис. 12-60



Рис. 12-61

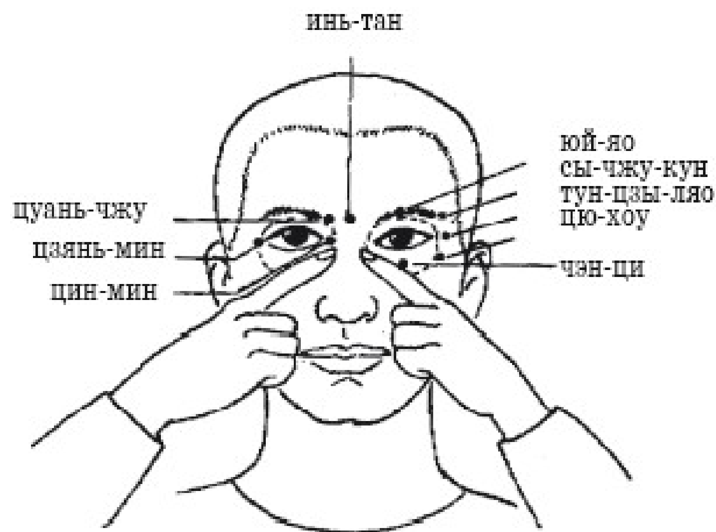


Рис. 12-62

[4] Concentrarea minții și a respirației.

Intră într-o stare de calm ajustându-ți activitatea mentală, respiră natural, închide ochii pentru a permite respirației să-și urmeze cursul, îndreaptă sprâncenele și extinde pieptul. Inspirați când deschideți ochii și expirați când

închideți ochii. La efectuarea exercițiului, respirația trebuie să fie în armonie cu concentrarea mentală.

[5] Mărturie.

Exercițiul este simplu și ușor de învățat. Efectul se va face simțit după una sau două luni de practică. Ajută la îmbunătățirea funcției ochiului, la îmbunătățirea funcționării nervului cranian, la corectarea și îmbunătățirea vederii la tineri și servește ca remediu preventiv și curativ pentru deficiențe de vedere, miopie, tulburări de vedere, astigmatism și hipermetropie. Îmbunătățește funcția creierului, îmbunătățește starea de bine și oferă o oarecare ameliorare a durerilor de cap, nevrozei, insomniei și bolilor hepatice.

[6] Acțiune:

A. Reacția la senzația de qi. În timpul exercițiului poate exista o senzație de căldură sau relaxare în jurul ochilor și chiar lacrimile pot curge la început. Ambele sunt reacții normale și nu ar trebui să vă faceți griji prea mult pentru asta.

B. Reacții rele. Dacă ai înăuntru

1-3 săptămâni de practică, ochii lăcrimați sau vedere încețoșată, apoi reduceți numărul de repetări. Evitați forța excesivă. Respiră încet. Dacă în fața ochilor apar pete sau cercuri roșii, galbene, verzi, albastre, albe sau violete, atunci acest lucru este normal.

[7] Durata și numărul de repetări.

Faceți acest exercițiu o dată sau de două ori pe zi timp de 15-20 de minute. Fiecare formă o dată, și

7-21 de repetări pe sesiune.

8) Exercițiu de qigong static pentru prevenirea și tratamentul miopiei.

Avantajele qigong-ului static : este ușor de învățat și practicat, sigur și de încredere, are un efect curativ bun asupra miopiei, atât la copii și tineri, cât și la adulți.

Exercițiul constă din trei părți : stând nemișcat pentru a păstra qi-ul, dirijarea qi-ului cu mișcări de deschidere și închidere, masarea ochilor cu qi-ul extern. Primele două părți sunt de bază.

[1] Stând nemișcat pentru a salva qi.

Postura: stand atent, picioarele unite, picioarele departate, distanta dintre ciorapi este cam de marimea unui pumn.

Relaxați-vă genunchii, transferați greutatea corpului complet pe picioare, tălpile sunt apăsate ferm pe pământ.

Trage-ți șoldurile în sus și nu le împinge înainte.

Strângeți-vă fesele pentru a nu ieși în afară.

Țineți coloana dreaptă, relaxați partea inferioară a spatelui, faceți pieptul plat, relaxați stomacul, corpul ar trebui să fie uniform.

Ține capul drept, gâtul drept, fruntea ușor pe spate, ascunde laringele, vârful nasului pe aceeași verticală cu buricul, relaxează orbitele, închide ușor ochii, respiră natural, gura este ușor deschisă, limba. se sprijină pe palatul superior.

Relaxați-vă umerii, brațele în jos și relaxate în mod natural, degetele la cusăturile pantalonilor și ușor depărtate, dosul mâinilor înclinat înainte, palmele deschise, degetele mijlocii întinse în mod natural (Figurile 12-64).

În exercițiul de qigong efectuat stând în picioare într-un singur loc, este necesar să se mențină capul drept, corpul la nivel, picioarele apăsate ferm pe pământ, brațele întinse astfel încât mișcările membrelor superioare și inferioare să fie bine coordonate, întregul corp este relaxat, iar mintea este concentrată.

[2] Direcția qi-ului prin mișcări de deschidere și închidere.

Postura: stând nemișcat, degetele de la picioare împreună. Treceți piciorul stâng până la umărul stâng depărtat-o.

Ridicați încet ambele brațe până la înălțimea umerilor (Figura 12-65).

Îndoiți ușor genunchii într-o poziție așezată. În același timp, relaxează-ți genunchii, coboară coatele, îndoind brațele în semicerc, încheieturile mâinilor la nivelul umerilor, palmele față în față. Asigurați-vă că punctele lao gong din centrul palmelor sunt opuse unul altuia și interconectate (Fig. 12-66).

Relaxează-ți mâinile și, când mâinile tale devin oarecum amorțite și calde, adună-le încet împreună în fața ta, ca și cum ai strânge o minge, la o distanță de 6–7 cm între ele, apoi împrăștie-le încet la lățimea umerilor. Apoi, adunați încet mâinile din nou. Repetați contracția și extinderea brațelor timp de 5 minute până când vă simțiți obosit (Fig. 12-67, 12-68).

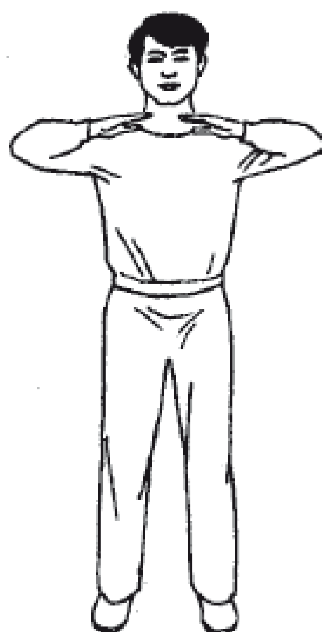


Рис. 12-63

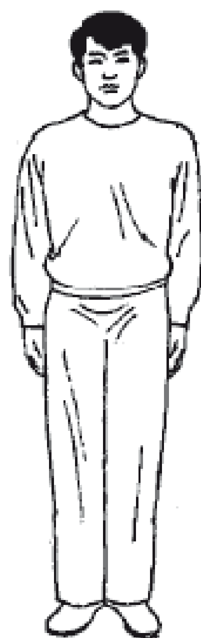


Рис. 12-64

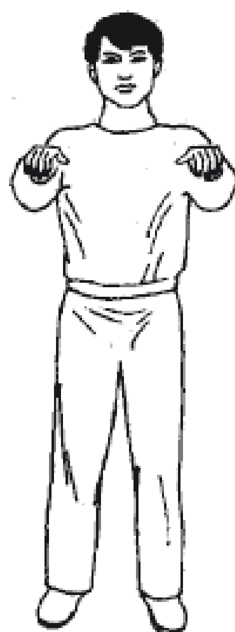


Рис. 12-65

Acest exercițiu vă permite să dezvoltați o reacție reciprocă între qi-ul inerent și cel ieșire. Nu numai că ajută la reglarea fluxului de qi în canale pentru a

îmbunătăți funcționarea organelor interne, dar face și qi extern sub controlul minții, astfel încât să poată fi folosit pentru a trata miopia.

[3] Masarea ochilor cu qi extern.

Când faci acest exercițiu, scoate-ți ochelarii.

Exercițiul are cinci părți :

A. Când senzația de qi în mâini devine foarte puternică pe măsură ce deschiderea și închiderea progresează, desfaceți încet ambele palme, astfel încât punctele lao gong din centrul palmelor să fie în fața ochilor. Țineți qi-ul în palme și aduceți-le încet până la ochi, aproximativ 6 până la 12 cm, până când există o senzație de presiune sau căldură în ochi.

Faceți exercițiul timp de un minut, astfel încât qi-ul palmelor să intre în globii oculari și să se conecteze cu qi-ul ochilor (fig. 12-69, 12-70).

B. Când qi-ul mâinilor se conectează cu qi-ul ochilor, îndepărtați încet mâinile de ochi la aproximativ 40 cm.

Apoi împingeți încet qi-ul în ochi până când palmele sunt la 6 cm distanță de ele. Trageți și apăsați încet. Repetați întreg procesul de 6-9 ori (fig. 12-71, 12-72) și opriți palmele la aproximativ 15 cm de ochi. Va exista un sentiment de atracție și rezistență între mâini și ochi pe măsură ce trageți și apăsați, care este diferit pentru fiecare persoană.

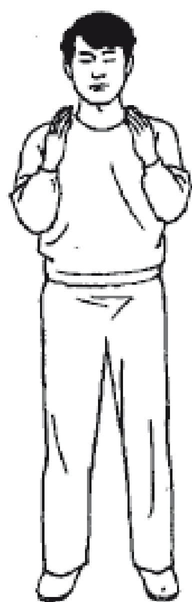


Рис. 12-66



Рис. 12-67



Рис. 12-68



Рис. 12-69

B. Păstrați aceeași distanță între mâini și ochi. Menținând o conexiune energetică între mâini și ochi, rotiți încet ambele palme în aceeași direcție, mai întâi la stânga și apoi la dreapta, de 3-6 ori în fiecare direcție. Cercurile nu ar

trebui să fie prea mari. Utilizați Qi-ul mâinilor pentru a ghida Qi-ul ochilor pentru a crea un sentiment de rotație (Figurile 12-73).

D. După rotire, opriți-vă în același loc și țineți periile în fața ochilor. Relaxați corpul, realizând că qi-ul palmelor pătrunde în globii oculari, reglează qi-ul și sângele, le îmbunătățește activitatea. Acest masaj durează aproximativ 5 minute (Fig. 12-74).

D. Exercițiu de conducere. Adu încet și pune-ți mâinile peste ochi. După un minut, frecați-vă ochii cu ambele mâini într-o direcție, mai întâi la stânga și apoi la dreapta, de trei ori în fiecare direcție (Fig. 12-75, 12-76). După o scurtă pauză, netezește-ți fața în jos cu ambele mâini, ca și cum te-ai spăla pe față. Fier de la punctele qing-ming din colțurile interioare ale ochilor, pe ambele părți de-a lungul nasului, până la piept și abdomen (Fig. 12-77). Picioarele sunt împreună. În același timp, ținând brațele în lateral, reveniți la poziția în picioare într-un singur loc. După ce ați stat puțin, deschideți încet ochii, priviți la stânga, la dreapta, apoi uitați-vă în depărtare pentru a vă clarifica vederea.

Întregul set de exerciții durează aproximativ 30 de minute. Este necesar să se efectueze de două ori pe zi: dimineața și seara.



Рис. 12-70



Рис. 12-71



Рис. 12-72



Рис. 12-73



Рис. 12-74



Рис. 12-75



Рис. 12-76



Рис. 12-77

Orele de antrenament nu sunt obligatorii. Il poti efectua in orice moment al zilei, inainte sau dupa masa, dimineata, seara, in pauza de lucru sau in pauza intre ore.

Mai întâi, stați timp de 2-3 minute, apoi timp de 5-10 minute, faceți exercițiul de direcție qi și masajul ochilor. Începătorii ar trebui să dedice mai mult timp exercițiului de direcție qi timp de cel puțin 5 minute de fiecare dată. Dacă o senzație puternică de qi apare imediat după ce ați reunit mâinile, puteți începe să petreceți mai mult timp masând ochii. Cu o practică persistentă, puteți obține un efect terapeutic stabil în trei sau mai multe luni. În același timp, este necesar să aveți grijă de ochi, deoarece chiar dacă din practică se obțin rezultate bune, este foarte greu să îi stabiliți.

9) Exercițiu de antrenament al minții .

Exercițiul de antrenament al minții este conceput pentru a vindeca boli și pentru a îmbunătăți starea de bine prin ajustarea activității mentale prin concentrarea internă și controlul dorințelor.

Toate exercițiile de qigong subliniază importanța antrenamentului minții, iar fără el nu există qigong. Cu toate acestea, există unele diferențe între acesta și alte exerciții de qigong.

[1] Poziția corpului: în picioare, așezat sau întins.

A. Poziția în picioare. Stai drept, picioarele depărtate la lățimea umerilor, capul la nivelul capului, privirea îndreptată înainte, ochii ușor închiși, bărbia ușor retrasă. Trageți pieptul, aplecați-vă puțin, strângeți-vă stomacul, îndoiți ușor genunchii. Fesele parcă în poziție șezând, dar nu ești cu adevărat așezat. Ridicati ambele maini inainte, palmele orientate in jos si situate nu mai sus de sprancene si nici mai jos de buric, la aproximativ 33 cm de corp. Degetele depărtate, vârfurile ușor spre interior.

B. Poziția șezând. Așezați-vă drept pe un scaun fără să vă lăsați pe spate. Partea superioară a corpului în aceeași poziție ca în picioare, picioarele și picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiți genunchii într-un unghi drept, coborând în mod natural tibia, picioarele apăsate ferm pe podea.

B. Poziția culcat. Te poți întinde pe spate sau pe o parte.

G. Întins pe spate. Întindeți-vă pe pat pe spate, partea superioară a corpului în aceeași poziție ca în picioare, picioarele drepte, palmele în sus.

D. Întins pe o parte. Întindeți-vă pe partea dreaptă sau stângă cu piciorul de jos drept și piciorul de sus ușor îndoit. Pune mâna de sus pe coapsă, cu palma în jos, iar mâna de jos pe pernă, cu palma în sus.

Alegerea poziției depinde de persoană. De îndată ce iei poziția necesară, începe să antrenezi mintea.

[2] Exerciții pentru minte.

Există două tipuri de exerciții pentru minte, unul pentru începători și unul pentru cei care exersează de mult timp. Există o diferență între ele.

În etapa inițială, exercițiile pentru minte ar trebui efectuate în următoarea ordine:

A. Aruncă mingea. Alege un munte înalt, un râu mare, un foișor, un turn antic sau chiar doar un cer albastru ca țintă și prefă-te că arunci o minge. Odată cu mingea, îți arunci și corpul și mintea, care revin cu mingea după ce au ajuns la poartă. Aruncă și întoarce, relaxează-te și contractează. Pe măsură ce continuați să aruncați mingea și să o returnați, veți constata că corpul devine mai docil și mai calm, iar qi-ul și sângele curg fără obstacole.

B. Îmbrățișează muntele. Imaginați-vă că vă înfășurați cu brațele în jurul unui munte înalt sau a unui turn mare în depărtare. Imaginează-ți că corpul tău devine din ce în ce mai mare până când devine suficient de mare pentru a ține confortabil un munte sau un turn. Prinde și eliberează, relaxează-te și contractează. Faceți acest lucru de mai multe ori.

B. Ridică-ți capul sus. Imaginați-vă că există o frânghie legată de punctul bai hui în partea de sus a capului, care ajunge sus în cer. Imaginează-ți: cerul albastru îți ridică și coboară întregul corp și, odată cu el, toate organele interne se ridică și coboară. Nu uitați că urcarea și coborârea încep din punctul bai hui. Acest exercițiu este complet imaginativ.

Dacă după aruncarea unei mingi, îmbrățișarea unui munte și ridicarea capului, te simți relaxat, plăcut și confortabil, atunci ai finalizat cu succes aceste exerciții. După 3-6 luni de practică, datorită imaginației, corpul și organele interne se vor relaxa sau strânge.

Ca urmare a acestei relaxări, sistemul dumneavoastră nervos și organele interne vor deveni mai puternice și vor funcționa mai bine. Dacă, atunci când organele interne sunt relaxate în zona afectată, există o senzație de durere, tremur sau căldură, atunci acesta este un semn bun. Nu vă faceți griji și nu încetați să exersați. Persoanele cu hipertensiune arterială nu ar trebui să facă exercițiul de ridicare a capului.

După ce ați exersat aruncarea unei mingi, îmbrățișarea unui munte și ridicarea capului timp de 6-12 luni, puteți începe să faceți următoarele exerciții:

A. Trei apucături și două lovituri. Trei prinderi: Imaginați-vă că țineți mingi între genunchi, coapse și tibie. Două lovituri: imaginați-vă o țintă în depărtare și loviți-o cu degetele de la picioare și genunchi. Între degetele de la picioare, genunchi și țintă, imaginați-vă o bandă de cauciuc care le trage și le eliberează.

B. Scoateți partea inferioară a spatelui și întindeți spatele. Imaginează-ți că îți scoți spatele ca un dovleac și îți tragi spatele în sus. Toate acestea sunt mișcări imaginare, iar spatele tău real și partea inferioară a spatelui rămân nemișcate. Acest exercițiu este bun pentru spate și partea inferioară a spatelui.

B. Vezi cum stai, dar nu sta, vezi cum gâtul și gulerul se lipesc împreună, deși nu. Imaginează-ți că stai, dar fără scaun sau fotoliu. Imaginați-vă că gâtul este lipit de guler, deși în realitate acest lucru nu se întâmplă. Ambele acțiuni au loc în imaginație.

Practicarea acestor trei exerciții este foarte dificilă, dar ele dau un bun efect de vindecare în unele boli cronice. Înainte de a le începe, trebuie să ai un antrenament de bază, iar asta necesită efort în timp. După o practică îndelungată, vei descoperi că corpul tău fizic se poate adapta pe deplin la mediu, adică se realizează așa-numita „uniune completă a corpului uman și a mediului natural”.

Acest exercițiu este bun pentru persoanele care suferă de boli cronice, în special pentru cei care sunt ținuți la pat și nu pot desfășura alte activități.

De asemenea, ajută oamenii sănătoși să-și îmbunătățească bunăstarea fizică.

[3] Lucruri la care să fii atent:

A. Efectuați exercițiul într-un loc liniștit și liniștit, unde există acces la aer curat. Nu exersați în zilele vântoase sau ploioase, verile fierbinți sau iernile înghețate.

B. Cel mai bun moment pentru antrenament este dimineața devreme, 30-60 de minute. Pentru începători, acest timp poate fi mai scurt, în timp ce practicienii cu experiență îl pot prelungi. Persoanele slăbite fizic și bolnave ar trebui să o efectueze de 1-3 ori pe zi timp de 3-10 minute.

B. Cea mai bună poziție este în picioare, dar persoanele în vârstă, slăbiți fizic și bolnavi o pot face stând sau întinși.

Exercițiile în picioare se fac cel mai bine în aer liber, în timp ce stând și culcat se pot practica în interior.

D. Inainte de a incepe exercitiul, descheie-ti hainele, regleaza-ti respiratia, concentreaza-ti mintea, relaxeaza-te si calmeaza-te.

D. Senzații neobișnuite, cum ar fi halucinațiile, pot apărea adesea după efort.

Uneori, un fascicul imaginar de lumină poate apărea în fața ochilor tăi, locul în care faci exerciții se poate legăna, corpul poate părea să devină mai mic sau mai mare, membrele mai scurte sau mai lungi, partea inferioară a spatelui se umflă sau capul se ridică spre cer. Nu te speria. Aceasta este o reflectare a exercițiului mental. Halucinațiile vor dispărea de îndată ce deschideți ochii.

Pot exista și alte senzații neobișnuite. De exemplu, poate exista o senzație de căldură sau mâncărime în corp, uneori corpul poate tremura, pot apărea sughiț sau gaze. Acestea sunt semne ale unui flux fluid al sângelui și al îmbunătățirii funcționării organelor interne. Nu vă faceți griji, se va opri imediat ce veți termina exercițiul.

Uneori, pot apărea fenomene interne. Pe măsură ce exersezi, s-ar putea să simți că poți auzi sângele curgând prin corpul tău sau poți vedea organele tale interne. Acest lucru indică progresul tău excelent în practică. Nu este nevoie să intrați în panică sau să vă bucurați de asta.

10) Exercițiu de ridicare a rinichilor .

În exercițiul de ridicare a rinichilor, mintea este concentrată pe perineu. Ridicați-vă părțile intime în sus și în jos, apăsând-le în sus și înăuntru în timp ce respirați, ca și cum ați opri urinarea. Acesta este unul dintre exercițiile de qigong și se efectuează după cum urmează.

[1] Așezați-vă drept pe un scaun, cu picioarele drepte pe podea, depărtate la lățimea umerilor. Mâinile pe șolduri, palmele îndreptate fie în sus, fie în jos. Stai

pe marginea unui scaun. Când ai o experiență bună, o poți face liber, oricând și în orice loc, fără a adera la o formă strict definită.

[2] Concentrează-ți mintea pe perineu și nu te lăsa distras de gândurile care apar. Pe măsură ce respiri, trage-ți părțile intime spre interior, trăgându-le în sus și eliberându-le, ca și cum ai încerca să oprești urinarea.

[3] Folosiți respirația abdominală, trăgând-o în timp ce inspirați. În același timp, aplicați puțină forță pentru a trage în sus părțile intime. Pe măsură ce expirați, relaxați-vă stomacul și eliberați-vă părțile intime. Alternativ, trageți părțile intime în sus și eliberați-le, coordonând acest lucru cu respirația. Efectuați exercițiul de 1-3 ori pe zi, făcând 10-20 de ridicări și compresiuni ale părților intime.

Părțile intime includ anusul și organele genitale.

Indicatii . Acest exercițiu ajută foarte mult cu multe boli cronice, în special cu vise umede, ejaculare precoce, inflamație a vezicii urinare, tuberculoză suprarenală, prostatita, enterogastrită, hematurie, prolaps uterin, prolaps rectal, diaree cronică, nevroză, anemie regenerativă, spondilită hipertrofică. . Cel mai bun efect se observă în tratamentul bolilor sistemului genito-urinar.

Contraindicatii . Nu există contraindicații absolute pentru acest exercițiu. Cu toate acestea, este necesar să se controleze corespunzător gradul de activitate fizică, în funcție de starea acestora. De exemplu, persoanele cu hipertensiune arterială ar trebui să reducă cantitatea de ridicare și contractare a părților intime în fiecare sesiune pentru a evita amețelile și hipertensiunea arterială. Cei care suferă de insomnie nu ar trebui să practice qigong seara.

La ce ar trebui să acordați atenție :

[1] Atât bărbații, cât și femeile pot efectua acest exercițiu.

[2] Nu strângeți sau strângeți părțile intime de mai mult de 20 de ori într-o sesiune, deoarece acest lucru poate provoca tensiune în partea de sus a capului.

[3] Nu începeți exercițiul dacă sunteți obosit, furios, foame sau aveți o dispoziție proastă. Opriți exercițiul dacă vă simțiți amețit.

11) Exercițiu de qigong „opt bucăți de brocart” .

Exercițiul dinamic de qigong „opt bucăți de brocart” aduce beneficii duble - qigong și menținerea sănătății. Constă în exercițiul „opt tăieturi de brocart”

pentru păstrarea sănătății, dezvoltat în urmă cu 800 de ani, de reglare a respirației și a activității mentale.

Acest exercițiu este simplu și ușor de învățat, iar gradul de activitate fizică poate varia în funcție de capacitățile individuale. Puteți face întregul exercițiu sau puteți alege părțile de care aveți nevoie.

Exercițiile fizice întăresc membrele, dezvoltă mușchii toracelui, îmbunătățesc sănătatea și frumusețea, previne curbura coloanei vertebrale, previne și vindecă boli cronice comune precum tulburări ale coloanei cervicale, lombago, dureri de picioare, dureri de stomac. Diligența în ea va adăuga ani la viața ta.

Se poate practica dimineata devreme sau seara, intr-un loc accesibil aerului curat si intr-un mediu placut. Va dura 15-30 de minute.

Cele opt părți sunt după cum urmează :

[1] Sprijiniți cerul cu ambele mâini pentru a regla cele trei încălzitoare.

A. Poziția de pornire : în picioare, picioarele paralele, brațele coborâte natural, privirea îndreptată înainte.

B. Puncte importante . Ridicați încet brațele pe fiecare parte, în timp ce vă încrucișați degetele și vă întoarceți palmele în sus, degetele îndreptate unul spre celălalt. Îndreptați-vă brațele puternic, de parcă țineți cerul. În același timp, ridicați capul și priviți-vă brațele, îndreptați-vă pieptul, strângeți-vă stomacul și îndreptați-vă spatele. Apoi coborâți încet brațele în lateral. Ridicați și coborâți alternativ brațele (Fig. 12-78).

B. Respirația și munca mentală . Dirijați mental fluxul de qi, ridicând și coborând, qi-ul se mișcă cu căldură. Reglează-ți în mod conștient respirația: inspirând în timp ce întorci palmele în sus pentru a susține cerul și expirând în timp ce cobori ambele brațe prin laterale. Repetați acest lucru de mai multe ori.

D. Indicaţii şi acţiune . Promovează postura grațioasă, pierderea în greutate, prevenirea aplecării, întărirea mușchilor pieptului, crește nivelul de activitate în cavitatea toracică, îmbunătățește respirația și funcția coloanei vertebrale, previne bolile coloanei cervicale, inflamația în zona umerilor și curbura coloana vertebrală.

[2] Întinde arcul în ambele direcții, ca și cum ar fi împușcat un vultur.

A. Poziția de pornire : în picioare, picioarele paralele, brațele coborâte natural, privirea îndreptată înainte.

B. Puncte importante . Faceți un pas cu piciorul stâng spre stânga și luați atitudinea unui călăreț. Ține-ți partea de sus a corpului drept, brațele încrucișate în fața pieptului, stânga înăuntru, dreapta afară, degetele depărtate. Mai întâi împingeți spre dreapta cu mâna dreaptă, făcând în același timp mâna stângă să formeze un pumn asemănător unei labe cu gheare și trageți-o spre stânga, ca și cum ar fi tras un arc uriaș, până când brațul drept este complet întins și cotul stâng este tras spre stânga. Uită-te la mâna dreaptă. Apoi schimbați direcția împingând cu mâna stângă spre stânga și desenând arcul cu dreapta. Faceți exercițiul alternativ în fiecare direcție (Fig. 12-79).

B. Respirația și munca mentală . Dirijați mental fluxul de qi către peria mâinii care împinge spre exterior. Inspirați în timp ce trageți arcul și expirați în timp ce trageți brațele.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice previn și vindecă în principal tulburările de gât și umeri, lumbago, dureri la picioare, osteomalacia rotulei și creșterea excesivă a țesutului osos.

[3] Ridicați o mână pentru a regla splina și stomacul.

A. Poziția de pornire : în picioare, picioarele paralele, brațele coborâte natural, privirea îndreptată înainte.

B. Puncte importante . Ridicați mâna dreaptă în sus, palma în sus, degetele unite. Îndreptați-vă brațul drept cu forță, palma în sus, vârfurile degetelor îndreptate spre stânga. În același timp, apăsați ferm palma stângă în jos, cu vârfurile degetelor îndreptate înainte. Apoi ridicați mâna stângă în sus, palma în sus, degetele împreună. Îndreptați viguros brațul stâng, palma în sus, vârfurile degetelor îndreptate spre dreapta. În același timp, coboară mâna dreaptă și apasă cu forță palma dreaptă în jos, cu vârfurile degetelor îndreptate înainte. Faceți acest exercițiu alternativ în fiecare direcție (Fig. 12-80).

B. Respirația și munca mentală . Dirijați mental fluxul de qi pe măsură ce vă schimbați poziția. Primiți yang qi când ridicați mâinile și eliberați aerul viciat când apăsați cu mâinile. Inspirați în timp ce ridicați brațul și apăsați în jos și expirați în timp ce trageți brațele în sus.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice normalizează în principal funcționarea splinei și a stomacului, previne și vindecă boli ale sistemului digestiv, dureri la nivelul umerilor și slăbiciune a mâinilor.

[4] Privește înapoi pentru a elimina cele cinci tensiuni și cele șapte răutăți.

A. Poziția de pornire : ridicați-vă drept, picioarele îndreptate înainte, gâtul drept, brațele coborâte natural, mâinile situate în lateral pe șolduri.

B. Puncte importante . Împingeți pieptul afară, trageți ușor umerii înapoi. În același timp, întoarceți încet capul spre stânga și priviți înapoi. Reveniți la poziția inițială. Apoi întoarce încet capul la dreapta și privește înapoi. Faceți acest exercițiu alternativ în fiecare direcție (Fig. 12-81).

B. Respirația și munca mentală . Respiră în burtă. Inspirați în timp ce vă uitați în jur și expirați când vă întoarceți la poziția inițială. Concentrează-ți mintea pe dan t'ien.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice previn și vindecă în principal bolile coloanei cervicale.

[5] Clătiți din cap și dați din coadă pentru a ușura căldura inimii.

A. Poziția de pornire : stând picioarele depărtate, distanța dintre picioare este mai mare decât umerii. Îndoaie genunchii și asumă o poziție de călăreț. Puneți mâinile pe genunchi, cu partea radială spre interior. Partea superioară a corpului ar trebui să fie dreaptă.

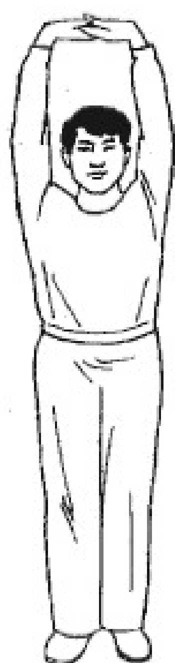


Рис. 12-78



Рис. 12-79



Рис. 12-80

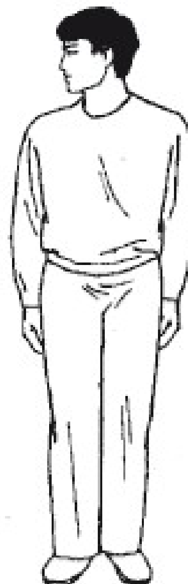


Рис. 12-81

B. Puncte importante. Îndoiți-vă partea superioară a corpului adânc spre stânga, plecând capul, întoarceți-l la dreapta și agitați. Rotiți-vă fesele ușor spre stânga și reveniți la poziția inițială. Apoi înclinați profund partea superioară a

corpului spre dreapta, plecând capul, întoarceți-l la stânga și scuturați. În același timp, balansați-vă fesele ușor spre dreapta, apoi reveniți la poziția inițială. Faceți exercițiul alternativ în ambele direcții (Fig. 12-82).

B. Respirația și munca mentală . Concentrează-ți mintea pe Tan Tien, respiră natural.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice previn și vindecă în principal nevroza, iritabilitatea și neliniștea. Ajută la ameliorarea stresului mental, îmbunătățește funcționarea spatelui inferior și a articulațiilor genunchilor.

[6] Prindeți picioarele cu ambele mâini pentru a întări rinichii și partea inferioară a spatelui.

A. Poziția de pornire : stați drept, picioarele depărtate, poziția corpului relaxată.

B. Puncte importante . Înclinați încet partea superioară a corpului înainte și în jos, încercând să nu vă îndoiți genunchii cât mai mult posibil. În același timp, coboară mâinile până la degetele picioarelor, uită-te la mâini. Apoi faceți exercițiul de întindere a spatelui, așezând mâinile pe punctele shen shu sau ming men și îndoiți încet partea superioară a corpului pe spate cât puteți pentru a nu pierde echilibrul. Înclinați alternativ corpul înainte și înapoi (Fig. 12-83, 12-84).

B. Respirația și munca mentală. Dirijați mental fluxul qi-ului împreună cu mișcarea mâinilor. Expiră în timp ce te apleci în față și inspiră în timp ce te apleci pe spate. Concentrează-ți mintea pe inhalare și direcționează qi-ul spre spatele dan tien pentru a întări partea inferioară a spatelui și rinichii.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice întăresc în principal partea inferioară a spatelui și rinichii și sunt bune pentru lumbago.

[7] Cu o privire aprigă, strânge pumnii pentru a-ți crește puterea fizică.

A. Poziția de pornire : stând cu picioarele depărtate, îndoiți genunchii, luând poziția călărețului. Strângeți pumnii și așezați-i în lateral, cu palma în sus.

B. Puncte importante . Loviți încet înainte cu pumnul drept, întindeți brațul, întorcând palma pumnului în jos. În același timp, strângeți strâns pumnul stâng și împingeți cotul stâng înapoi.

Deschide larg ochii în timp ce privești înainte. Apoi trageți pumnul drept pe o parte. Apoi, conștient, loviți încet înainte cu pumnul stâng în timp ce strângeți

strâns pumnul drept și împingeți cotul drept înapoi. Deschide larg ochii în timp ce privești înainte. Repetați exercițiul, alternând pumnii (Fig. 12-85).

B. Respirația și munca mentală . Transformă conștiința mentală în forță și, cu ajutorul minții, crește puterea lovirii. Inspirați în timp ce loviți și expirați în timp ce trageți pumnii în sus. Îndreptați qi-ul în dan tian pentru a conserva qi-ul și a crește puterea.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercit

iile fizice previn și vindecă durerile de gât, umeri și spate, întărește întregul corp.



Рис. 12-82



Рис. 12-83



Рис. 12-84



Рис. 12-85



Рис. 12-86

[8] Reacționează de șapte ori pentru a vindeca toate bolile.

A. Poziția de pornire : stați drept și relaxați corpul, picioarele împreună, palmele pe șolduri.

B. Puncte importante . Împingeți pieptul înainte și îndreptați-vă picioarele. Ridică-ți capul pe cât posibil. În același timp, ridicați-vă călcâiele cât mai mult posibil. Apoi coborâți călcâiele și reveniți la poziția inițială. Ridică și coboară călcâiele de șapte ori (fig. 12-86).

B. Respirația și munca mentală . Dirijați mental fluxul qi-ului împreună cu mișcările corpului. Inspirați în timp ce ridicați capul și călcâiele și expirați în timp ce coborâți călcâiele.

D. Indicaţii şi acţiune . Exercițiile fizice reglează în principal funcționarea sistemului de meridiane și a organelor interne, îmbunătățind activitatea acestora. În timp ce faceți exercițiul, direcționați mental fluxul de qi în jos pentru a scădea tensiunea arterială.

12) Exercitați qigong intern „douăsprezece tăieturi de brocart" .

Exercițiul de Qigong Intern Douăsprezece Piese din Brocart este o metodă de antrenament fizic binecunoscută care combină exerciții de qigong statice și dinamice. Ajută să facă față tuturor bolilor, să mențină corpul și mintea puternice și sănătoase.

Exercițiul se efectuează după cum urmează :

[1] Stai cu picioarele încrucișate. Închide ochii și calmează-ți mintea. Prinde-ți degetele mari cu celelalte degete și ține-ți respirația pentru a păstra vitalitatea.

[2] Faceți clic pe dinții de sus și de jos de 36 de ori, apoi încrucișați-vă degetele în spatele capului și prindeți partea din spate a capului. Numără mental 9 respirații fără a scoate niciun sunet.

[3] Acoperiți-vă urechile cu mâinile, puneți-vă degetele arătător pe degetele mijlocii și, cu o mișcare de alunecare, pocnind cu un trosnet, trântiți-le pe osul occipital de 24 de ori.

[4] Înclinați-vă capul, îndoiți-vă gâtul și priviți lateral spre stânga și dreapta. Strângeți umerii împreună în timp ce vă îndoiți gâtul. Efectuați de 24 de ori în fiecare direcție.

[5] Așezați-vă limba pe palatul superior, mișcați-o în sus și în jos, la stânga și la dreapta pentru a saliva. Efectuați 36 de mișcări. După ce ți-ai clătit gura cu salivă, înghiți-o în trei pași cu un sunet caracteristic de gâlgâit, de parcă l-ai direcționat către zona Dan Tien.

[6] Inspirați pe nas și, când respirația intră în Dan Tien, țineți-o. În acest moment, frecați-vă mâinile împreună pentru a le încălzi. Expiră încet, masează partea din spate a spatelui inferior cu mâinile calde. Faceți acest lucru de 36 de ori înainte de a ridica brațele și de a strânge strâns pumnii.

[7] Ține-ți respirația și imaginează-ți că focul care arde în inima ta se îndreaptă spre dan tien. Când vă simțiți cald, eliberați încet qi-ul fără a-l lăsa să se oprească în dan t'ien.

[8] Îndoaie coatele și scutură brațele. Rotiți-vă brațele la umeri ca și cum ați roti o poartă. Mai întâi - la stânga și apoi - la dreapta, de 36 de ori.

[9] Întinde-ți picioarele, încrucișează-ți mâinile și întoarce-ți palmele în sus. Mai întâi, apăsați coroana capului, apoi împingeți-o cu forță în sus, de parcă ați înțelege ceva greu. În același timp, trageți cu forță partea superioară a corpului. Repetați de 9 ori.

[10] Înclină-ți capul înainte și întinde-ți brațele pentru a-ți prinde picioarele ca și cum ai fi prosternat. Repetați exercițiul de 12 ori. Apoi trageți picioarele în sus, așezați-vă drept și strângeți pumnii.

[11] Repetați clătirea gurii cu salivă de trei ori, înghițind saliva în trei pași de fiecare dată. Înghițiți saliva în acest fel

De 9 ori, cu un sunet caracteristic de gâlgâit, pentru a regla pulsul.

[12] Concentrează-ți mintea pe dan t'ien de sub buric, ca și cum căldura lui ar arde ca un foc. Apoi aduceți-l în anus, apoi până în talie și spate și, în final, prin gât și spatele capului până în vârful capului.

După aceea, coboară prin tâmple, în fața locului de unde cresc urechile, de-a lungul obrajilor în jos în gât, prin piept în dan tien. Când întregul corp se simte cald, încheiați exercițiul.

Cel mai bun moment pentru acest exercițiu este de la 23:00 la 1:00 sau de la 11:00 la 13:00.

13) Formula cu șase silabe .

Formula cu șase silabe, constând din șase caractere chinezești „xu-he-hu-si-chui-sy”, a fost una dintre modalitățile de a menține sănătatea în China antică. Cele șase caractere au fost folosite la expirație pentru a îndepărta obstrucțiile din canalele și colateralele sistemului meridian, pentru a regla fluxul de qi și sânge în organele interne, pentru a îmbunătăți sănătatea și a vindeca bolile.

Deoarece exercițiul este simplu și ușor de învățat, acesta și-a păstrat întotdeauna popularitatea în rândul oamenilor și dă rezultate excelente în tratamentul unor boli cronice precum bolile coronariene, hipertensiunea arterială, hipotensiunea arterială, hepatita, enterogastrita, bronșita, diabetul, nevroza, osificarea. , precum și unele tipuri de cancer.

Acesta este un exercițiu de respirație cu stomacul, emitând sunete în timp ce expirați, citind șase silabe în ordine: xu, he, hu, si, chui și sy. Toate sunetele sunt pronunțate în prima cheie, adică înaltă și plată, și se întrerup doar la cererea difuzorului. Este nevoie de aproximativ 30 de minute de practică zilnică.

Exercițiul se efectuează după cum urmează:

Forma initiala .

Eliminați gândurile care distrag atenția, aduceți corpul și mintea într-o stare de qigong.

Mișcări :

A. Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, îndoiți ușor picioarele.

B. Ține-ți capul și gâtul drepte, trage-ți pieptul, relaxează-ți umerii, coboară brațele în mod natural, deschide ușor axilele și relaxează-ți tot corpul.

C. Închideți ușor ochii.

D. Respirați natural și uniform.

Reglarea respirației .

Reglați-vă respirația după ce repetați fiecare silabă de șase ori.

Mișcări :

A. Ridicați încet brațele prin laterale până chiar sub umeri. Palmele îndreptate în jos.

B. Întoarce-ți palmele în afară, răsucindu-le în sus, folosind coatele ca axă.

B. Îndoaie coatele și încercuiește antebrațele spre interior.

D. Țineți degetele unul față de celălalt în fața pieptului, mutați-le treptat spre stomac, întorcând palmele în jos. Apoi coborâți-le în lateral și reveniți la poziția inițială. Respirați natural.

[1] Xu (asemănător cu modul în care scoțienii spun „tu”

Forma gurii: acoperiți ușor buzele, mutați limba înainte și rulați-o ușor într-un tub.

Acțiune. Are un efect curativ asupra problemelor oculare, deteriorarea ficatului, pofta de mancare si ameteli.

Mișcări :

A. Pune o mână peste cealaltă sub buric (punctul Dan Tien), la bărbați mâna stângă este în jos, la femei este mâna dreaptă.

B. Atingeți ușor podeaua cu degetele mari de la picioare, priviți cu atenție și scoateți sunetul „shu” în timp ce vă strângeți stomacul și expirați.

B. După ce ați expirat complet aerul viciat, respirați natural. Execută de 6 ori.

Ordinea acțiunilor mentale: atunci când efectuați exercițiul, mișcați energia mentală de-a lungul următoarelor canale și colaterale ale sistemului meridian: partea exterioară a degetelor mari → colțul piciorului → interiorul genunchilor → perineu → abdomenul inferior → ficat → piept → spatele faringelui → ochi și creier.

[2] El (ca cuvântul „hyo”, engleză „her” - aprox. per.) (Fig. 12-88, 12-89).

Forma gurii: Gura pe jumătate deschisă, limba atingând palatul inferior.

Acțiune. Are efect curativ asupra palpitațiilor, bolilor de inimă, insomniei, amneziei, transpirațiilor nocturne și ulcerelor la nivelul limbii.

Mișcări :

A. Mișcările sunt aceleași ca la punctele A, B, C din „reglarea respirației” de mai sus. Degetele față în față în fața pieptului.

B. După ce atingeți podeaua cu degetele mari de la picioare, mișcați mâinile în jos în timp ce deschideți gura larg și pronunțați „el” în timp ce expirați. Expiră complet odată cu sosirea mâinilor în abdomenul inferior. Execută de 6 ori.

Ordinea acțiunilor mentale: interiorul degetelor mari → interiorul picioarelor → abdomenul → splina și stomacul → pieptul → inima → creierul.

[3] Hu (Fig. 12–90, 12–91).

Forma gurii: Scoateți buzele și împingeți energic limba înainte pentru a scoate qi-ul din vasul canalului interior și lăsați-l să curgă din gură.

Acțiune. Are un efect terapeutic asupra splinei slabe, indigestiei, tulburărilor splinei și stomacului, atrofiei mușchilor și tendonului, scaunelor cu sânge și neregularităților menstruale.



Рис. 12-87

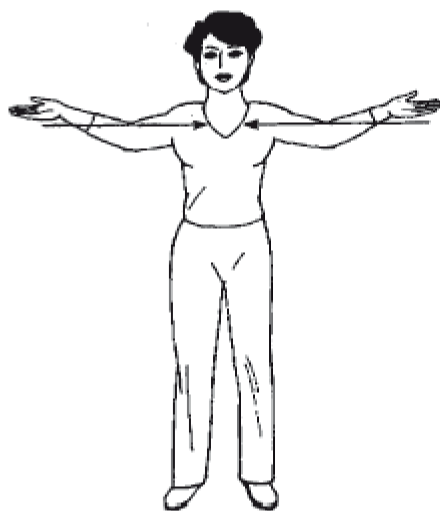


Рис. 12-88

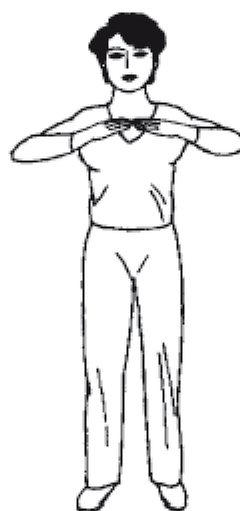


Рис. 12-89



Рис. 12-90



Рис. 12-91



Рис. 12-92

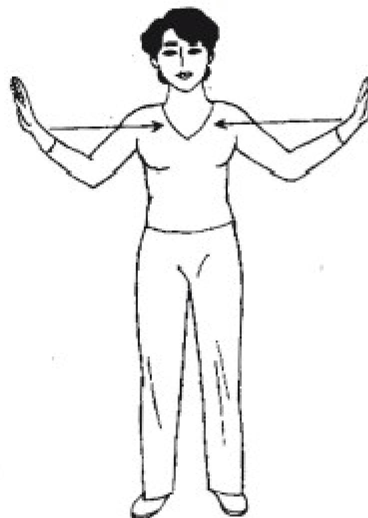


Рис. 12-93

Mișcări :

A. Poziționați mâinile ca și cum țineți ceva între ele, cu palmele în sus. Mutați-le în sus de la stomac la piept.

B. Întoarceți mâinile la încheieturi, cu palmele în afară.

B. Atinge podeaua cu degetele mari de la picioare, mișcă palma dreaptă în sus spre dreapta și palma stângă în jos spre stânga, în timp ce expiri cu sunetul „hu”.

D. Expirant complet, întoarceți palmele, apoi inspirați, mișcați mâna dreaptă de sus dreapta în jos și mâna stângă de jos stânga în sus până se întâlnesc în fața pieptului.

E. Întoarceți ambele mâini, palmele în afară și începeți a doua rundă de mișcări xy, mișcând mâna stângă în sus la stânga și mâna dreaptă în jos la dreapta.

E. După efectuarea mișcărilor C, D, E de 3 ori în fiecare direcție, mâinile se întâlnesc în fața pieptului, palmele în jos, apoi se deplasează spre stomac, și revin la poziția inițială.

Ordinea acțiunilor mentale: interiorul degetelor mari → interiorul picioarelor → stomacul → stomacul → hioidul.

[4] Si („s” este oarecum trasat) (Fig. 12–92, 12–93).

Forma gurii: strângeți ușor buzele, închideți dinții de sus și de jos, lipiți limba în spatele lor, astfel încât să puteți pronunța sunetul „si”.

Acțiune. Are efect curativ asupra racelilor, tusei, respiratiei scurte, urinarii frecvente, durerilor de spate si tuberculozei pulmonare.

Mișcări :

A. Poziționați mâinile ca și cum ar ține ceva și mutați-le în sus de la abdomen la piept.

B. Palmele spre exterior, degetele în sus.

C. Atinge podeaua cu degetele mari de la picioare, în timp ce expiri, scoate sunetul „si”, întinzând brațele în lateral.

D. Expirați tot qi-ul după ce întindeți brațele în lateral.

D. Coborâți în mod natural brațele în jos și reveniți la poziția inițială.

Ordinea acțiunilor mentale: partea exterioară a degetelor mari → ridicarea piciorului → partea interioară a picioarelor → intestinul gros → stomac → plămâni → axile → interiorul mâinilor degetele mari.

[5] Chui (ca cuvântul „trei”, engleză „copac” - aprox. per. , unde în loc de „r” se pronunță „yu”) (Fig. 12-94, 12-95).

Forma gurii: Gura pare închisă, dar nu este, colțurile gurii ușor înclinate spre interior, limba proeminentă înainte, dar ușor înfiptă.

Acțiune. Are un efect curativ asupra lumbago, dureri de picioare, ochi uscați, amnezie, transpirații nocturne, amețeli, vise umede și căderea părului.

Mișcări :

A. Așezați dosul mâinilor pe dosul spatelui inferior.



Рис. 12-94

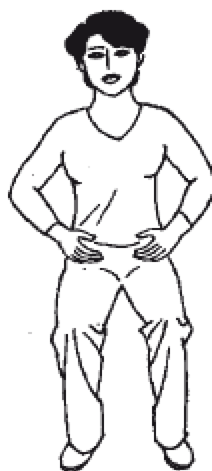


Рис. 12-95

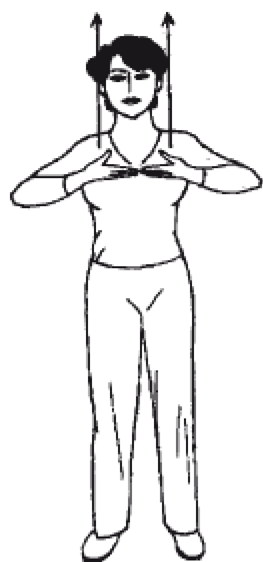


Рис. 12-96

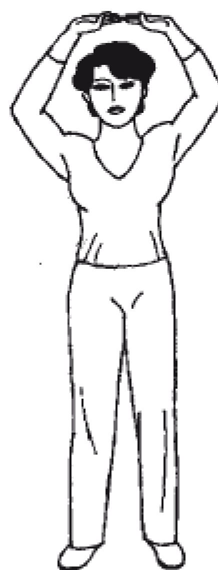


Рис. 12-97

B. Mutați brațele de la talie până la axile și întindeți-le înainte pe ambele părți în fața pieptului, ca și cum ținem o minge, degetele unul față de celălalt.

B. Atingeți podeaua cu degetele mari de la picioare, în timp ce expirați, vă ghemuiți și scoateți sunetul „chui”.

D. În timp ce te ghemuiești, mișcă-ți mâinile în jos, astfel încât până la sfârșitul expirației, mâinile să ajungă la genunchi.

E. Ridică-te încet, cu mâinile în jos de lângă tine.

Ordinea acțiunilor mentale: tălpi → partea interioară a talusului → partea interioară a tibiei → partea interioară a coapselor → coccis → rinichi → stomac → inimă → axile → partea interioară a mâinilor → vârful degetelor mijlocii.

[6] Sy (ca în cuvântul „sy”, engleză „see” - aprox. per.) (Fig. 12-96, 12-97, 12-98, 12-99).

Forma gurii: deschideți ușor buzele și trageți-le puțin, întindeți limba, dar strângeți-o ușor.

Acțiune. Are efect de vindecare asupra zgomotului în urechi, amețeli, dureri în gât, senzație de apăsare în piept, balonare și tulburări urinare.

Mișcări :

Un zâmbet.

B. Puneți mâinile ca și cum ați susține ceva și mutați-le prin părțile laterale până la osul pubian.

B. Degetele opuse unul altuia. Mutați-le la piept.

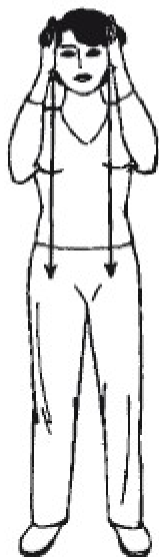


Рис. 12-98

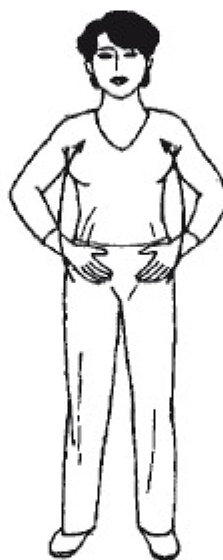


Рис. 12-99

D. Întoarce-ți încheieturile spre exterior, palmele spre exterior.

E. Atingeți podeaua cu al patrulea și al cincilea deget de la picioare, expirați în timp ce expirați sunetul „sy”.

E. Până când termini de expirat, ridică mâinile.

G. Întoarceți-vă palmele, începând după expirație pentru a inspira. Palmele sunt îndreptate în jos și toate cele cinci degete sunt depărtate.

Z. Coborâți mâinile la cap.

I. Apăsați degetele mari în spatele urechilor și mutați celelalte degete în jos până la obraji.

K. Când mâinile ajung la piept, întoarceți degetele în jos, continuați să le mutați în lateral.

L. Reveniți la poziția inițială.

Ordinea acțiunilor mentale: al patrulea și al cincilea degete → partea exterioară a talusului → partea exterioară a picioarelor → abdomenul inferior → piept → axile → partea exterioară a mâinilor → degetele arătător.

La inspirație, energia este direcționată mental în același mod, dar în direcția opusă: degetele arătător → partea exterioară a mâinilor → umerii → în spatele urechilor → părțile laterale ale corpului → partea exterioară a picioarelor → al patrulea deget de la picioare.

După ce ați completat formula de șase silabe, reglați respirația. Acum tot exercițiul s-a terminat. Efectul lui va fi mai puternic dacă mai stați liniștit încă 7-8 minute în poziția de pornire.

A învăța cum să faci bine formula de șase silabe nu este atât de dificil, dar există o serie de puncte cheie care trebuie învățate.

[1] Începeți prin a elimina toate gândurile care vă distrag atenția. După ce ai stat în tăcere câteva minute, ți se poate părea că un fel de curent electric trece prin corp. Exercițiul va fi mai eficient dacă îl începeți în acest moment.

[2] Încercați să înțelegeți bine metoda de respirație de a contracta abdomenul în timp ce inhalați și de a-l extinde pe măsură ce expirați. Caracteristica specială a formulei cu șase silabe este că mai întâi expirați și apoi

inspirați. Expiră, scoțând sunete și strângând în același timp anusul și rinichii, iar apoi câștigi aer proaspăt.

[3] Pronunțați corect sunetele deoarece sunt legate de canalele adecvate ale sistemului meridian. Prin urmare, pronunția corectă este extrem de importantă. La început, trebuie să scoți un sunet. După multă practică, odată ce te obișnuiești cu asta, poți pur și simplu să expiri și să spui cuvintele fără să scoți efectiv un sunet.

[4] În timpul exercițiului, schimbați greutatea corpului înapoi. Expirați imediat ce atingeți solul cu degetele de la picioare. În același timp, greutatea corpului trebuie transferată treptat pe călcâie, ridicând ușor șosetele și tălpile de la sol.

[5] Este necesar să dirijați mental fluxul de qi. Efortul mental și expirația ar trebui să înceapă în același timp. Fără un astfel de efort mental, efectul qigong-ului va fi foarte diferit. Prin urmare, nu uitați ordinea acțiunilor mentale și folosiți mintea pentru a dirija fluxul qi-ului.

[6] Deschideți larg ochii când faceți exercițiul shu. Dacă există o ușoară durere în globii oculari, ca de la o înțepătură de ac, nu vă alarmați. Acesta este unul dintre efectele qigong-ului. După puțină practică, ochii tăi vor străluci.

[7] Faceți o regulă să faceți exercițiile de două ori pe zi timp de 30 de minute. Primele rezultate vor apărea în 10 zile.

14) Exerciții fizice și de respirație dao-yin Mawangduya .

Mormântul nr. 3, din dinastia Han (206 î.Hr. - 220 d.Hr.), la Mawangdui, a fost descoperit în Changsha (provincia Hunan) din centrul Chinei în 1973. Printre obiectele găsite în ea a fost o imagine de mătase colorată a „diagramei dao-yin”, 140 cm lungime, 100 cm lățime și 50 cm înălțime, înfățișează 44 de figuri care execută diverse exerciții. Aceasta este o reprezentare a metodelor esențiale ale Tao-yin-ului din China antică folosite pentru a păstra sănătatea.

Metoda Tao-yin stimulează funcția qi-ului (energie vitală), iar prin utilizarea energiei originale a corpului, prin exerciții și reglare, vă permite să curățați creierul de informații dăunătoare. Imaginea de la Changsha arată atât metode dinamice, cât și statice, sau o combinație a ambelor. Unele figuri efectuează exerciții fizice și de respirație, altele fac exerciții folosind diverse dispozitive. Aparent, multe dintre exerciții sunt o imitație a mișcărilor animalelor.

De atunci, au fost dezvoltate „Exerciții de sănătate Mawangdui Dao-Yin” bazate pe imaginea din Changsha.

Exercițiul Daoyin poate fi redus la „concentrarea minții pe două lucruri”, dintre care unul este o idee bună, iar celălalt este un cerc complet de circulație a qi-ului în tot corpul. Se spune că atâta timp cât faci exercițiul în liniște, cu concentrarea potrivită, vei fi ca un bețiv, dar nu chiar, și la început poți chiar să începi să dansezi, parcă în nori roz.

După câteva zile de practicare a acestui exercițiu, oamenii au sentimente de intensitate diferită. Se pot simți calde, reci, ușoare, grele, mari sau mici, mâncărimi sau amorțite, iar exercițiile fizice au efecte diferite în diferite afecțiuni.

Acest exercițiu are un anumit efect terapeutic în bolile cronice și în cazurile severe, în special cele cauzate de disfuncția glandelor endocrine, boli cardiovasculare, boli ale sistemului musculo-scheletic și respirator.

Exercițiul dao-yin constă din șapte pași și se efectuează după cum urmează .

Primul pas. Stai în tăcere, concentrându-ți atenția (se poate face în picioare sau întins).

Înainte de a efectua exercițiul, este necesar să goliți intestinele și vezica urinară, să vă relaxați hainele, să slăbiți cureaua, să vă abțineți de la fumat, alcool și să consumați alimente picante. Pentru cursuri, trebuie să alegeți un loc spațios, liniștit și bine aerisit. Cel mai bun moment pentru exersare este de la 5 la 7 dimineața sau de la 20 la 23. Păstrează-ți calmul și concentrează-ți mintea. Indiferent dacă stai așezat sau întins, pune mâinile pe zona Dan Tien (mâna stângă de jos pentru bărbați, și mâna dreaptă pentru femei), odihnește-ți limba pe palatul superior. Dacă stai în picioare, coboară umerii și coatele, trage-ți pieptul, îndreaptă-ți spatele și ține-ți palmele una pe cealaltă, ca și cum ți-ar fi înfășurat brațele în jurul unui copac mare. Gândește pozitiv și respiră natural. Relaxează toți mușchii, astfel încât să nu existe gânduri tulburătoare în minte. Pentru a realiza acest lucru, mai întâi ajustați poziția corpului și respirația, apoi numără numărul de respirații, de la unu la nouă, până când nu rămâne niciun gând care ne distrag în minte. În același timp, închideți cele șapte deschideri ale capului cât mai strâns posibil, astfel încât să puteți auzi sunetul propriei respirații. Când poți auzi sunetul respirației tale, concentrează-ți

mintea pe dan tien, ming men și bai hui, sau pe dan tien, ming men și hui yin (pentru bolile sub dan tien), făcând acest lucru într-un cerc de trei ori pentru a formează un cerc simplu și complet de mișcare qi.

Al doilea pas. Un cerc complet de mișcare qi.

Datorită direcției mentale a curentului qi, se formează un cerc complet de mișcare qi în tot corpul. Pentru a face acest lucru, trebuie să sprijiniți vârful limbii de palatul superior și să vă imaginați că o cantitate mare de qi și sânge trece prin punctul Hui-yin. În acest moment, strângeți anusul și strângeți mușchii din jurul lui. Când simțiți fluxul qi-ului în Hui-yin, direcționați mișcarea qi-ului către coccis, ming-men, ze-ji, da-zhui, yu-zhen și bai-hui, făcând un cerc peste punctul bai-hui , în partea de sus a capului (bărbații în sensul acelor de ceasornic, iar femeile sunt împotrivă), iar din punctul bai-hui spre zu-qiao și qu-qiao, lao-gong, chung-lou, tan-zhong, dan-tian, hui -yin și yong-quan. Repetă cercul de trei ori, iar în timpul ultimului cerc concentrează-ți mintea pe Dan Tien (fig. 12-100, pag. 467).

Al treilea pas. Legănați ușor coloana cerească (coloana cervicală).

După o scurtă pauză, treceți la exercițiul de balansare a coloanei cervicale. Ținându-ți mintea concentrată pe dan t'ien, uită-te în dreapta și în stânga, ca un stârc alb care caută mâncare, sau ca și cum ai balansa o minge în dreapta și în stânga. Rotiți încet brațele și corpul spre stânga și dreapta, împreună cu coloana cervicală. Ridică încet mâna dreaptă, deschizând-o în palmă și îndreptând în jos către punctul bai hui din vârful capului. Aduceți mâna stângă la Dan Tien și deschideți-o într-o palmă, ridicând-o. Apoi întoarceți încet corpul de la dreapta la stânga. Repetați exercițiul de 9 ori.

Al patrulea pas. Imaginează-ți o fântână de zăpadă.

Imaginați-vă o cantitate mare de zăpadă la căldură și o fântână cu apă caldă în frig, curgând din punctul bai hui din vârful capului și curgând peste față, mâini, tan zhong, dan tian și hui yin în yongquan, și vârfurile degetelor de la picioare. Imaginează-ți asta de trei ori.

Al cincilea pas. Citiți declarații condensate fără sunet.

Imaginați-vă primăvara, soarele strălucitor și adierea moale, pe voi înșivă într-un loc liniștit, printre flori înflorite și păsări cântătoare, corpul vostru se mișcă ușor, ca o salcie în briză. În același timp, imaginează-ți în minte sensul

afirmației: „Toate grijile dispar în tăcerea miezului nopții, întregul corp este relaxat și se leagănă ușor cu vântul. Concentrează-te pe Dan Tien și închide toate orificiile corpului, simțind fericire și bucurie de parcă ai pluti pe cer.” Acum mintea ta se simte în largul tău. Întregul corp este relaxat și confortabil, te simți ușor, de parcă ai zbura pe lună și ai rătăci prin cer.

Al șaselea pas. Mutați greutatea corpului pe călcâie fără a încerca să le controlați în vreun fel. Dacă vor să facă o mișcare, lăsați-i să o facă, dacă vor să se desprindă și să zboare, lăsați-i să zboare. Dacă nu vor să se miște, lăsați-i să rămână în acea poziție - relaxați și liberi.

Al șaptelea pas. Exercițiul final.

După 30-60 de minute de practică, treceți la exercițiul final. Concentrează-ți mintea pe punctul yungquan (bărbați în stânga, femei în dreapta) și repetă în tăcere: „Vreau să termin exercițiul. Vreau să mă opresc”. Dacă nu te poți opri, deschide ochii și privește în jur. Când corpul devine stabil, începeți să ridicați mâinile de la fese, conectându-le la Dan Tien, apoi până la piept, în jurul urechilor și, în final, masați punctul bai hui de 9 ori. Pentru masaj, bărbații țin mâna stângă sub dreapta și se deplasează în sensul acelor de ceasornic, în timp ce la femei, mâna dreaptă este situată sub stânga, în timp ce mișcarea este direcționată în sens invers acelor de ceasornic. Concentrează-ți mintea pe vârfurile degetelor mijlocii, permițând qi-ului și sângelui să se ridice și să coboare odată cu mișcarea gândului. Repetați de 9 ori.

După ce ați terminat masajul, frecați-vă palmele și dosul mâinilor, încălzindu-le, apoi frecați-vă obrajii și pieptănați-vă părul de 36 de ori de la față până la coroană și spatele capului. La sfârșit, mergeți încet timp de 30-50 de pași și întoarceți qi-ul la dan tien.

15) Exerciții de slăbire .

Trei exerciții de slăbire sunt descrise mai jos: broasca, lotusul și broasca care ridică valurile.

Exercițiul de ridicare a valului de broaște îi ajută pe majoritatea oamenilor să reducă sau chiar să scape de foame. Atunci când efectuați acest exercițiu, trebuie să reduceți în mod natural cantitatea de alimente consumate, mulțumindu-vă cu o cantitate mică de legume și fructe. În general, dacă mesele dumneavoastră sunt neregulate, este posibil să aveți amețeli, slăbiciune sau

scăderea zahărului din sânge. Mișcarea ajută la reducerea unor astfel de reacții și nu se simte foame. Acest lucru arată că exercițiile de qigong pentru pierderea în greutate ajută nu numai prin reducerea dietei, ci și prin valorificarea potențialului greutății de a hrăni întregul corp. Prin urmare, cei care efectuează acest exercițiu își folosesc propriile depozite de grăsime pentru nevoile zilnice.

[1] Exercițiu pentru broaște.

A. Metoda.

Poziție: stați plat pe un scaun de 30-40 cm înălțime, picioarele pe podea, genunchii depărtați la lățimea umerilor, tibie și șolduri în unghi drept sau puțin mai puțin. Pune-ți coatele pe genunchi, strânge o mână într-un pumn și apucă-l cu cealaltă mână (bărbații fac pumnul cu mâna dreaptă, iar femeile cu stânga). Înclinați partea superioară a corpului înainte, îndoiți-vă capul și puneți-vă fruntea pe pumnul pe partea laterală a degetului mare. Închideți ușor ochii, relaxați-vă întregul corp într-o poziție confortabilă și naturală (Fig. 12-101).

reglare mentală. După asumarea poziţiei corecte, atât mintea, cât şi sistemul nervos intră într-o stare de calm şi relaxare. În primul rând, după respirație, simțiți ca și cum ați avea slăbiciune și lipsă de voință, epuizare completă. Atunci încearcă să-ți imaginezi pe cel mai fericit și mai bun din viața ta, astfel încât într-unul sau două minute să te poți relaxa complet și să scapi de anxietate.

Începutul exercițiului. La început, concentrează-ți mintea complet asupra respirației, detașându-te de toate obstacolele și zgomotul extern. Mai întâi inspiră liber prin burtă și apoi expiră încet pe gură. Pe măsură ce expirați, relaxați-vă întregul corp și expirați totul clar, încet și uniform. După expirare, abdomenul trebuie să se înmoaie și să se relaxeze treptat. După expirare, respirați din nou prin nas, de asemenea, clar, încet și uniform. Abdomenul se extinde treptat pe măsură ce inhalați, până când este umplut cu aer. Când burta este plină, ține-ți respirația pentru câteva secunde, dar menține starea de respirație. Apoi inspirați scurt. Imediat după o scurtă inhalare, expirați încet. Modelul de respirație este următorul: expirați - inspirați - opriți respirația timp de două secunde - o respirație scurtă, apoi un nou ciclu.

În timpul respirației, pieptul nu se dilată și nu se contractă, doar stomacul se umflă și se contractă, ca broasca, umflându-și și comprimându-și abdomenul la respirație.

Ar trebui să acordați atenție gradului de plenitudine a inspirației, care diferă de la persoană la persoană. Vă reamintim că cei care au sângerare internă și cei care se recuperează după operație nu trebuie să facă acest exercițiu. Cei care suferă de boli cardiovasculare sau boli grave ale sistemului digestiv ar trebui să practice exercițiul de respirație timp de cel mult unu-două minute. Dacă, după efectuarea exercițiului, menstruația femeii devine mai abundentă și mai grea, ea ar trebui să exerseze respirația doar un, două sau trei minute, sau pur și simplu să se oprească pentru o vreme. Dacă menstruația începe mai devreme decât de obicei, ar trebui să oprească practica. Majoritatea oamenilor pot face exercițiul de respirație timp de 8-9 minute. Respirația se efectuează lent, stomacul este umplut complet, dar aceasta nu este o reacție arbitrară a mușchilor abdominali, ci o acţiune conştientă. Terminați exercițiul după 15 minute. Nu deschideți ochii imediat, deoarece vă puteți simți amețit. Țineți ochii închiși, ridicați încet capul, ridicați mâinile în fața pieptului, frecați-vă palmele de 10 sau mai multe ori. Apoi pieptănați-vă părul de mai multe ori cu degetele și apoi deschideți ochii. Cu ochii deschiși, strângeți pumnii, întindeți-vă și respirați adânc și proaspăt. Până în acest moment, ochii tăi vor fi strălucitori, ascuțiți și plini de viață.

B. Acțiune.

Când inhalați, presiunea intra-abdominală crește, direcționând sângele din organele interne către membre și cap. La expirație, presiunea intra-abdominală scade semnificativ, iar sângele de la membre și cap revine în organele interne. Ajută circulația sângelui în organism și este bun pentru metabolism. Îmbunătățirea metabolismului și creșterea fluxului sanguin, la rândul său, stimulează aportul capilar de sânge a feței, ceea ce are un efect benefic asupra creșterii pielii și a părului de pe cap. Ridicarea si coborarea diafragmei ca urmare a respiratiei profunde maseaza si organele interne, avand un efect bun asupra intregului organism, favorizand transferul de energie interna si reducand sau eliminand toate efectele nocive ale unei diete restranse. Când slăbești, fă exercițiul de 3 ori pe zi, timp de aproximativ 15 minute pe sesiune. Puteți exersa fie la prânz,

[2] Exercițiu Lotus.

O metodă.

Poziție: la fel ca în exercițiul broaștei, dar poți sta cu picioarele încrucișate. Stând, adună-ți mâinile împreună, așezând-le pe șolduri cu palmele în sus. Pentru bărbați, mâna dreaptă este deasupra, iar pentru femei, mâna stângă. Nu uita că atunci când stai, nu te poți sprijini de spătarul scaunului. Îndreptați ușor spatele, luați-vă în piept și trageți-vă bărbia. Așezați limba ușor pe palatul superior și închideți ochii lejer și relaxați sprâncenele, menținându-le confortabile și relaxate (Fig. 12-102).

reglare mentală. După ce ați luat poziția necesară, respirați din plin și relaxați-vă. Apoi amintește-ți cel mai fericit moment din viața ta, ținându-l în minte timp de unul sau două minute pentru a-ți relaxa complet mintea.

Începutul exercițiului. Concentrați-vă complet mintea pe reglarea respirației, astfel încât să nu fie influențată de circumstanțe externe.

În exercițiul lotus efectuat în șezut, există trei etape în reglarea respirației.

Primul pas. Dirijați-vă și reglați-vă respirația. Fă-o în mod conștient, astfel încât să devină profund, persistent, subtil, uniform și complet natural. Respirați natural, fără ridicarea și coborârea evidentă a pieptului și a abdomenului. La început, poți să-ți asculți în liniște propria respirație și treptat va deveni liniștită, adâncită, lungă, subțire și uniformă. Acest lucru va dura aproximativ 5 minute.

Faza a doua. Controlează-ți expirația. Relaxați-vă în timp ce expirați și inspirați în mod natural. Expirația trebuie să fie profundă, lungă, subțire, uniformă și liniștită. Acest lucru va dura aproximativ 5 minute.

A treia etapă. Treceți de la respirația direcționată conștient la respirația naturală și neintenționată. Asta nu înseamnă că respirația devine inconștientă, pentru că o simți în continuare - slab și continuu. Dacă apare un gând care vă distrage atenția în acest moment, pur și simplu nu-l urmați, înțelegând că oricum va dispărea. Astfel, mintea se concentrează treptat din nou asupra respirației. Acest lucru durează aproximativ 10 minute. Cei care suferă de boli cronice pot practica până la 30 și chiar până la 40 sau 50 de minute.

Terminați exercițiul la sfârșitul celei de-a treia etape. Se termină în același mod ca și exercițiul broaștei. Practicați exercițiul lotus de trei ori pe zi. Fă-l după exercițiul broaștei sau fă-l ca un exercițiu separat dimineața sau seara înainte de a merge la culcare. Păstrează-ți împrejurimile curate și liniștite și păstrează-ți mintea concentrată.

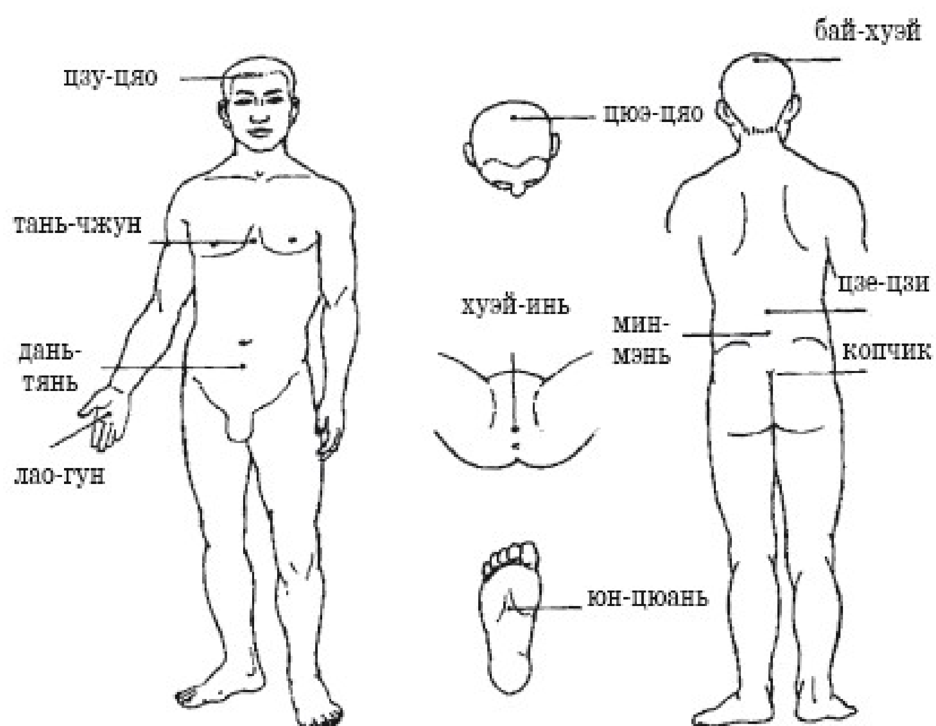


Рис. 12-100



Рис. 12-101



Рис. 12-102

Ambele exerciții - broasca și lotus - sunt bune pentru eliminarea oboselii, stimularea metabolismului și tratarea multor boli cronice.

B. Acțiune.

Exercițiile Lotus stimulează în principal somnul natural autentic. De obicei, oamenii dorm șapte până la opt ore pe zi, dar somnul real este mult mai scurt. Somnul autentic se referă la relaxarea completă a corpului pentru odihnă. Acesta este momentul inhibării complete a cortexului cerebral. A treia etapă a acestui exercițiu este un fel de imitație a somnului real, când cortexul cerebral se apropie de o stare de inhibiție completă. Din acest motiv, respirația în acest exercițiu este împărțită în trei etape, ceea ce ajută la trecerea treptat de la o stare deplină conștientă la un somn aproape autentic. Practicarea coordonată în mod corespunzător a acestor două exerciții ajută la depășirea și atenuarea eficientă a efectelor restricțiilor alimentare.

[3] Exercițiul broaștei făcând valuri.

O metodă.

Poziție: întinde-te pe pat pe spate, îndoaie genunchii într-un unghi drept. Picioarele sunt complet presate la suprafață. Pune o mână pe piept și cealaltă pe burtă și începe să direcționezi qi-ul.

Începutul exercițiului. În timp ce inspirați, împingeți pieptul și trageți în burtă (fig. 12-103), iar în timp ce expirați, împingeți pieptul și împingeți burta (fig. 12-104). Împingeți-vă burta înainte cât de mult puteți, dar nu împingeți prea tare, deoarece acest lucru poate duce la oboseală sau efort. Dacă după acest exercițiu simțiți disconfort în piept sau abdomen, încetați să-l mai faceți pentru câteva zile.

Se numește „exercițiul broaștei pentru ridicarea valurilor” deoarece ridică și coboară pieptul și abdomenul ca niște valuri. Frecvența respirației ar trebui să fie aproximativ aceeași ca de obicei. Dacă respiri prea repede, s-ar putea să te simți amețit. Într-o astfel de situație, este necesar să încetinești exercițiul.

Principiul acestui exercițiu este: „Pracați-l ori de câte ori vă este foame și nu îl practicați dacă nu vă este foame”. În general, faceți-o zilnic înainte de fiecare masă. Dacă nu vă este foame după exercițiu, mâncați mai puțin sau nimic. Dacă simțiți o senzație de foame de mai multe ori pe zi, începeți să o faceți ori de câte ori sunteți depășit de acest sentiment. Dacă nu vă este foame pe tot parcursul zilei, nu mai faceți acest exercițiu. Majoritatea oamenilor nu simt foame dacă o practică de 40 de ori pe zi. Dacă încă ți-e foame, mai fă exercițiul de 20 de ori. Dacă foamea persistă, continuați încă una sau două zile

până când dispare sau dispare cu totul. Doar câțiva pot rămâne înfometați când fac exercițiul de 60 de ori pe zi. Dacă ți s-a întâmplat asta

Exercițiul de ridicare a valurilor poate fi efectuat și în poziție în picioare (Fig. 12-105, 12-106). O poți face în timp ce stai, mergi pe jos și chiar mergi pe bicicletă.

B. Acțiune.

De ce exercițiul de ridicare a valurilor elimină senzația de foame? Mecanismul nu este complet clar. În prezent sunt prezentate două versiuni.

Potrivit primei, foamea este cauzată de contracția stomacului gol și de excitarea mucoasei gastrice de către sucul gastric. Exercițiul atrage sucurile gastrice în intestine prin tehnici speciale de respirație, împingând și contractând stomacul și intestinele, ceea ce reduce, de asemenea, semnificativ cantitatea de suc gastric, reducând excitarea mucoasei gastrice de către acesta. În același timp, prin controlul mișcărilor toracelui și abdomenului, compresia stomacului gol elimină senzația de foame. Potrivit celui de-al doilea, aciditatea sucului gastric este distribuită neuniform și este mai mare pe măsură ce se apropie de mucoasa gastrică. De aici vine senzația de foame. După practicarea exercițiului, sucul gastric este amestecat, aciditatea acestuia și excitația mucoasei gastrice sunt reduse, datorită cărora senzația de foame este ameliorată sau eliminată complet. Un fapt interesant este că, deșiMai sunt câteva lucruri la care trebuie să fii atent:

A. Există anumite contraindicații pentru utilizarea acestor exerciții. Exercițiile fizice nu sunt recomandate femeilor însărcinate și care alăptează. Persoanele cu boli cardiovasculare și gastrointestinale ar trebui să fie foarte atenți. Dacă aveți sângerare internă sau ați avut o intervenție chirurgicală în ultimele trei luni, nu este recomandat să faceți ambele exerciții cu broaște, dar puteți face exercițiul lotus. În timpul menstruației, femeile le pot efectua ca de obicei.

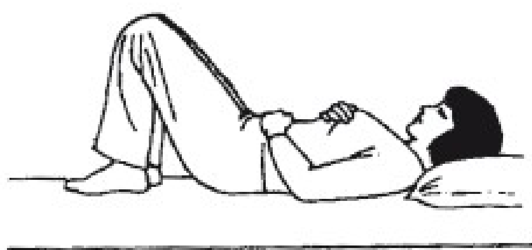


Рис. 12-103

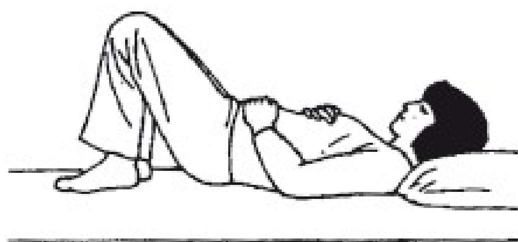


Рис. 12-104

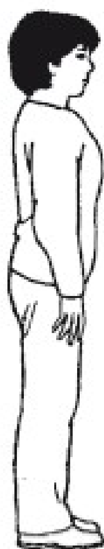




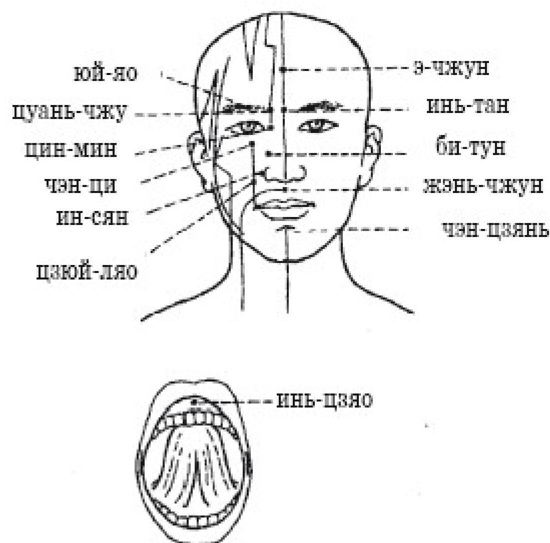
Рис. 12-105 *Рис. 12-106*

B. Dacă doriți să utilizați exerciții de qigong pentru pierderea în greutate, cel mai bine este să aveți un profesor cu experiență, deoarece este necesar un control strict al dietei pentru a evita eventualele necazuri. Totuși, dacă nu

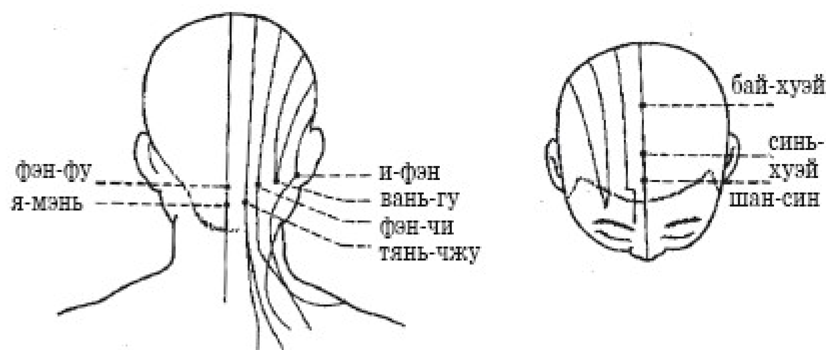
găsești un profesor în acest moment, dar ești dornic să încerci, poți urma recomandările de mai sus, dar cu grijă și în modul corect. Nu fi nerăbdător. Dacă se întâmplă ceva anormal, opriți practica.

Apendice

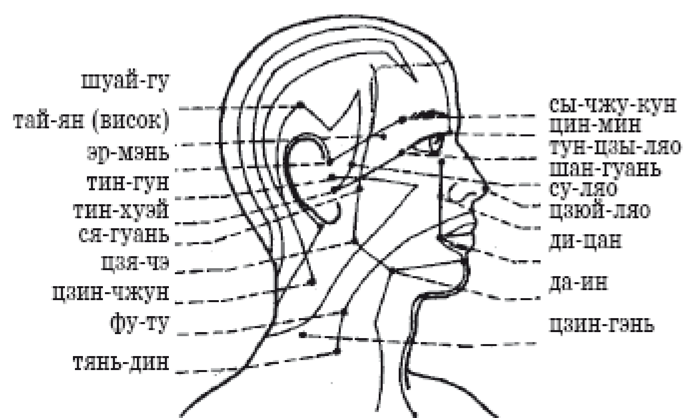
Schema punctelor de acupunctură ale corpului uman



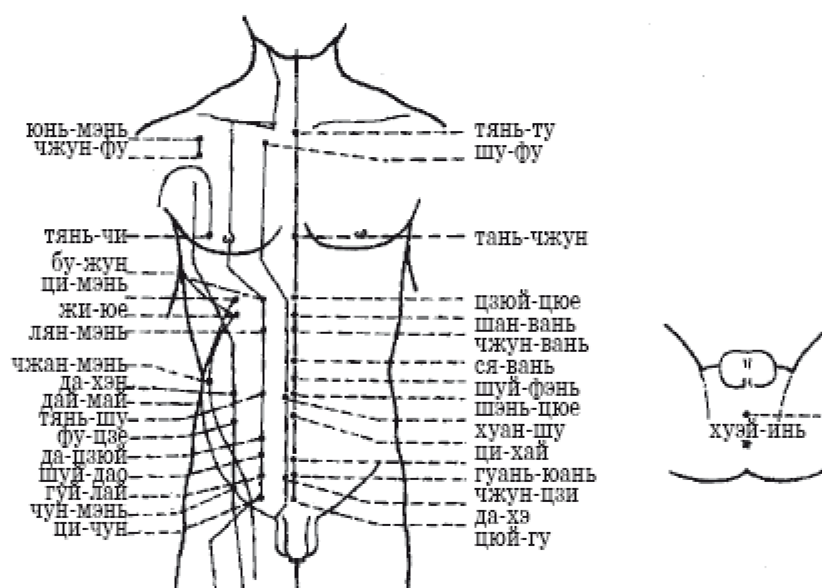
Orez. 1. Schema punctelor capului, feței și gâtului (vedere frontală)



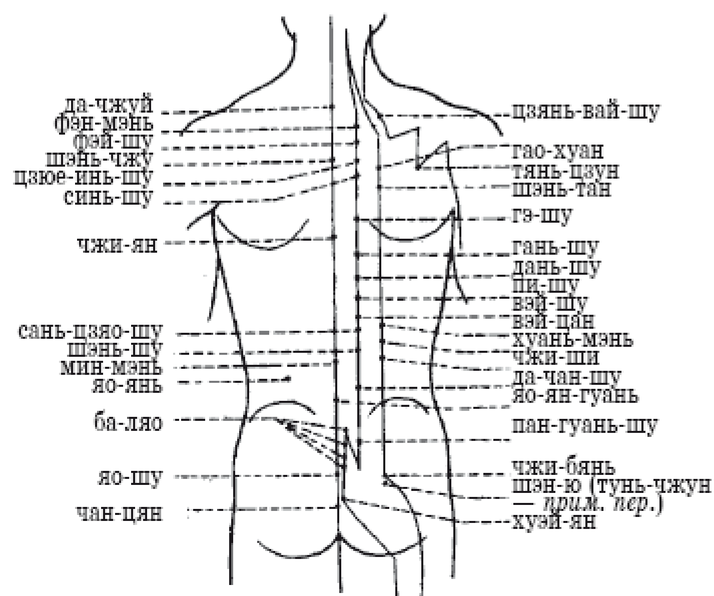
Orez. 2. Schema punctelor capului, feței și gâtului (vedere din spate)



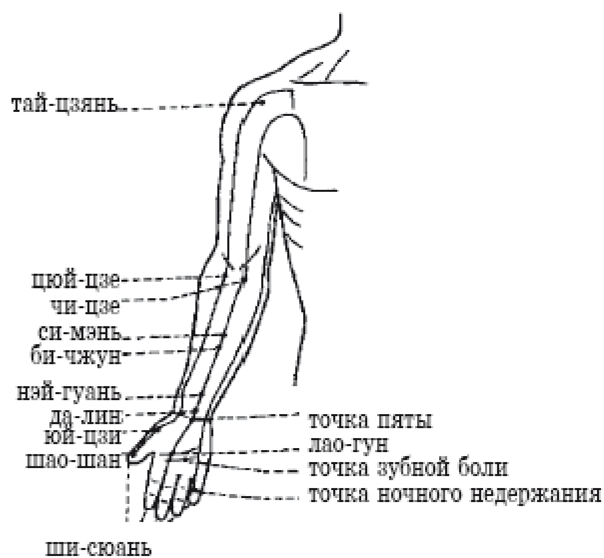
Orez. 3. Schema punctelor capului, feței și gâtului (vedere laterală)



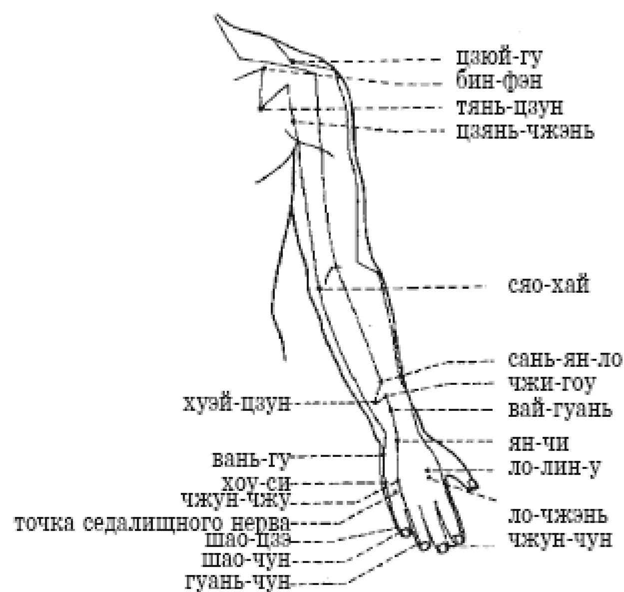
Orez. 4. Schema punctelor toracelui și abdomenului



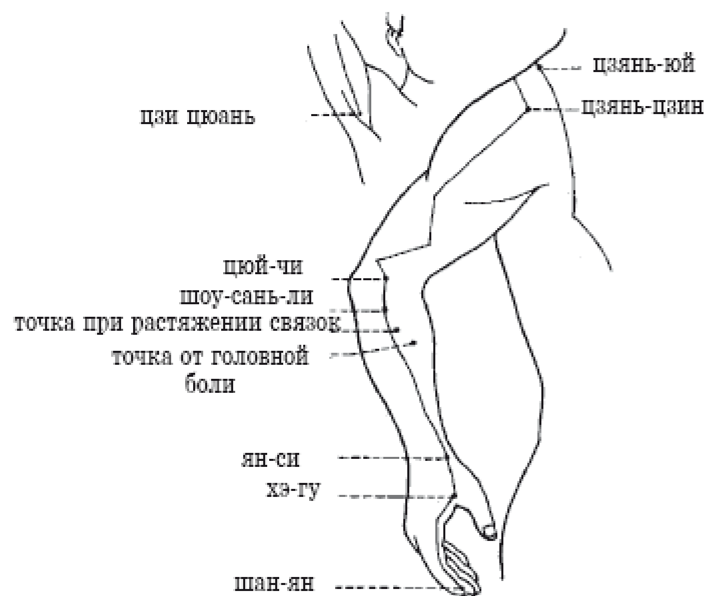
Orez. 5. Schema punctelor din spate



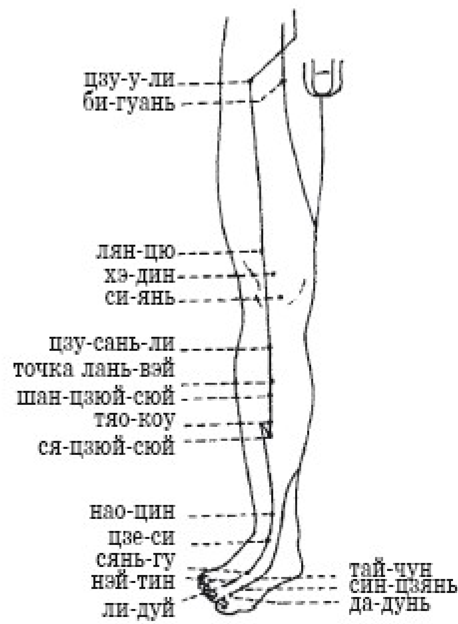
Orez. 6. Schema punctelor de mână (față)



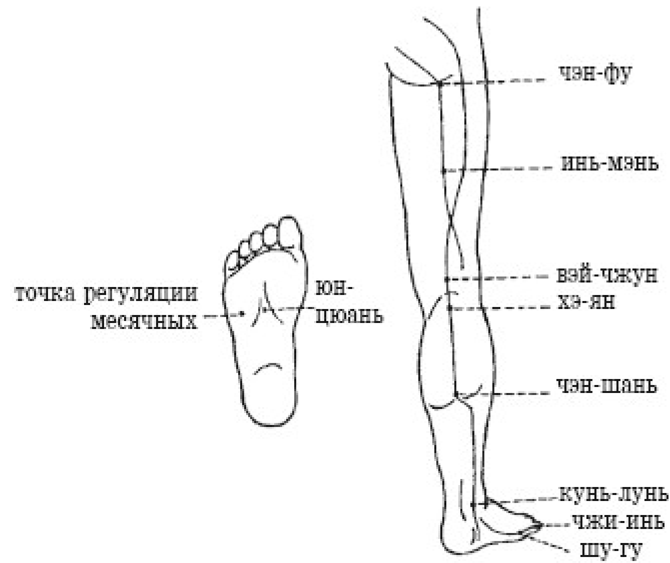
Orez. 7. Schema punctelor mâinii (în spate)



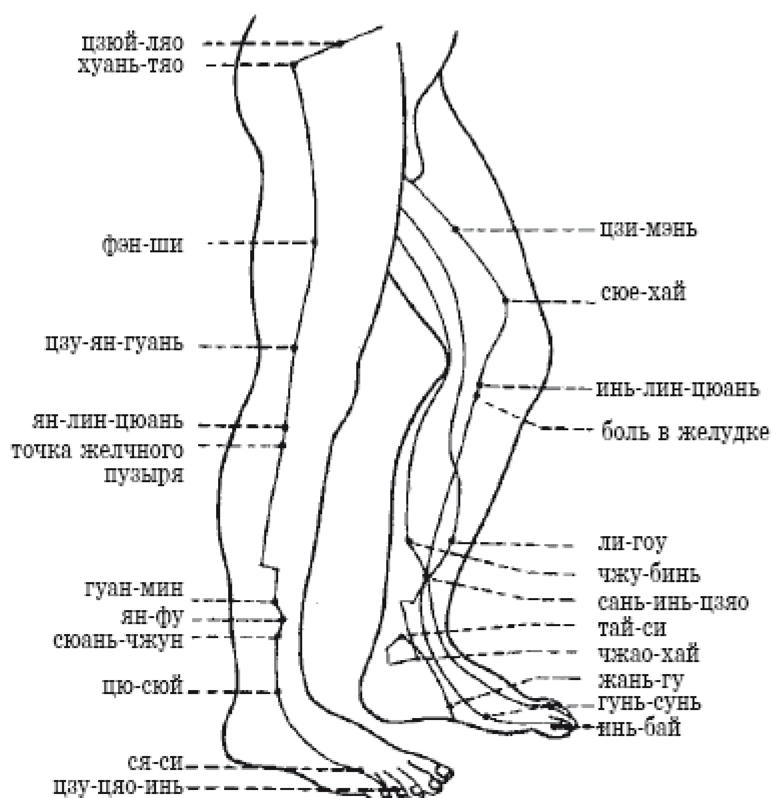
Orez. 8. Schema punctelor mâinii (partea)



Orez. 9. Conturul punctelor picioarelor (față)



Orez. 10. Schema punctelor piciorului (spate)



Orez. 11. Schema punctelor piciorului (lateral)

Note

unu

Mâncărurile chinezești produse în farmacie, ceaiurile și medicamentele tradiționale chinezești menționate în acest capitol pot fi găsite în farmaciile chinezești sau în supermarketurile mari.

https://www.e-reading.club/book.php?book=1027966